

(4)

7. Describe the utility and importance of Ashtanga yoga for mental health.

मानसिक स्वास्थ्य के लिए अष्टांग योग की उपयोगिता और महत्व को समझाइये।

Unit-IV / इकाई-IV 10

8. What is meant by holistic health? How it is useful for our life?

सम्पूर्ण स्वास्थ्य से क्या तात्पर्य है? यह हमारे जीवन को कैसे उपयोगी है?

9. What factors lead to holistic health? Describe in detail?

सम्पूर्ण स्वास्थ्य किन घटकों पर निर्भर करता है? विस्तार में वर्णन कीजिए।

A

(Printed Pages 4)

Roll No. _____

AS-2080

M.A. in Human Consciousness & Yogic Sciences (Second Semester)

Examination, 2015

Second Paper

Yoga & Health

Time Allowed : Three Hours] [Maximum Marks : 70

Note : Answer **five** questions in all. Question **No. 1** of short answer type is compulsory. Attempt **one** question from each Unit.

कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। लघु-उत्तरीय प्रश्न सं.1 अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न कीजिए।

1. Write short answers/ notes of the following:

3 × 10 = 30

निम्नलिखित के संक्षिप्त उत्तर / टिप्पणियाँ लिखिए :

(a) Relation between yoga & health

योग और स्वास्थ्य में सम्बन्ध

(2)

- (b) Definition of health according to WHO.
विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा
- (c) Importance of Yoga in mental health.
मानसिक स्वास्थ्य में योग का महत्व
- (d) Five characteristics of Mentally healthy person.
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की पाँच विशेषताएँ
- (e) Brain, mind and yoga
मस्तिष्क, मन और योग
- (f) Meaning of social health
सामाजिक स्वास्थ्य से तात्पर्य
- (g) Significance of Water Element.
जल तत्व की उपयोगिता
- (h) Correlation between health and spirituality.
स्वास्थ्य और अध्यात्म में सह सम्बन्ध
- (i) Supernatural theory
सुपर नैचुरल सिद्धान्त
- (j) Nadi Shodhan Pranayam for holistic health
समग्र स्वास्थ्य के लिए नाडी-शोधन प्राणायाम

(3)

Unit-I / इकाई-I

10

2. Clarify various Dimension of health.
स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों को स्पष्ट कीजिए।
3. What is the spritual health? Describe its in de-
tail.
आध्यात्मिक स्वास्थ्य क्या है? इसकी विस्तृत व्याख्या कीजिए।

Unit-II / इकाई-II

10

4. What do you meant by multifactorial theory
of disease. Describe its importance in modern
age.
रोगों का बहुकारक सिद्धान्त से आप क्या समझते हैं? इसका
आधुनिक समय में महत्व स्पष्ट कीजिए।
5. Describe the importance of five elements of
the nature.
प्रकृति के पाँच तत्वों के महत्व का वर्णन कीजिए।

Unit-III / इकाई-III

10

6. Explain the effects of Bhramari Pranayama on
mind.
मन पर भ्रामरी प्राणायाम के प्रभाव का वर्णन कीजिए।