

P.G. Diploma in Yoga Therapy Semester-I Examination
ALTERNATIVE THERAPY-I
Page-IV

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80]

- Note :—** (1) Solve **ALL** questions.
 (2) Question **1** is of **20** marks.
 (3) Question No. **2 to 5** carry equal marks

1. Choose correct answer from the given options.

- (1) During steam bath, temperature of water should be maintained upto _____.

(a) 60-80°C	(b) 85-120°C
(c) 95-130°C	(d) None of these
- (2) Hip bath was invented by _____.

(a) Adolf Just	(b) Dr. J. Wilson
(c) Dr. Louis Kuhne	(d) None of these
- (3) Time period of short fast is _____.

(a) 3 to 7 days	(b) 1 to 7 days
(c) 2 to 5 days	(d) All of these
- (4) Green colour of sunlight stimulates _____ Chakra.

(a) Root	(b) Solar
(c) Heart	(d) Throat
- (5) Increase in blue colour causes _____ disorders.

(a) Kapha	(b) Vat
(c) Pitta	(d) None of these
- (6) _____ colour of sunlight is very effective for eyes and skin.

(a) Red	(b) Blue
(c) Yellow	(d) Green
- (7) Mud bath is effective for _____ disorders.

(a) Digestive	(b) Circulatory
(c) Skin	(d) Respiratory
- (8) _____ coloured mud is useful for treatment.

(a) Red	(b) Yellow and white
(c) Black	(d) None of these

(9) Masseur should have good knowledge of _____ system.		
(a) Digestive	(b) Muscular	
(c) Excretory	(d) None of these	
(10) In accupressure yang means _____ .		
(a) Positive	(b) Negative	
(c) Neutral	(d) None of these	20
2. Write down any five basic principles of nature care in detail.		15
OR		
Explain importance of 'Science of facial expressions' in detail.		15
3. Describe types of mud and explain physiological effects of mud.		15
OR		
Write types of colours in chromotherapy and explain physiological effects of Blue, Green and Orange colour.		15
4. What is Massage ? Explain usefulness of massage in health and disease.		15
OR		
Write notes on :		
(a) Characteristics of masseur		8
(b) Physiological effects of massage upon digestive system.		7
5. What is accupressure ? Explain concept of Yin and Yang.		15
OR		
Write notes on :		
(a) Organ Clock		
(b) Alarm points		15

P.G. Diploma in Yoga Therapy Semester-I Examination
ALTERNATIVE THERAPY-I
Page-IV

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(मराठी माध्यम)

- सूचना :— (1) सर्व प्रश्न सोडवा.
 (2) प्रथम प्रश्नास **20** गुण आहेत.
 (3) प्रश्न क. **2** ते **5** समान गुण आहेत.

1. खालीलपैकी योग्य पर्याय निवडा :

- (1) बाष्पस्नानाचे वेळी पाण्याचे तापमान _____ पर्घत नियंत्रित ठेवावे.
 (अ) 60 ते 80° से (ब) 85 ते 120° से
 (क) 95 ते 130° से (ड) यापैकी नाही
- (2) कटिस्नानाचा अविक्षार _____ यांनी केला.
 (अ) ॲडॉल्फ जस्ट (ब) डॉ.जे. विल्सन
 (क) डॉ. लुई कुने (ड) यापैकी नाही
- (3) लघुरुपवासाचा काल _____ दिवसांचा असतो.
 (अ) 3 ते 7 (ब) 1 ते 7
 (क) 2 ते 5 (ड) यापैकी सर्व
- (4) सूर्यप्रकाशाचा हिरवा रंग _____ चक्राला उत्तेजित करतो.
 (अ) मूलाधार (ब) मणिपुर
 (क) हृदय (अनाहत) (ड) विशुद्ध
- (5) निळ्या रंगाची वृद्धि झाल्यास _____ चे विकार होतात.
 (अ) कफ (ब) वात
 (क) पित (ड) यापैकी नाही
- (6) सूर्य प्रकाशाचा _____ हा रंग डोळे व त्वचा यांसाठी उपयोगी आहे.
 (अ) लाल (ब) निळा
 (क) पिवळा (ड) हिरवा
- (7) मृत्तिका स्नान _____ च्या विकारांकरिता परिणाम कारक आहे.
 (अ) पचन (ब) रक्तपरिसंचरण
 (क) त्वंचा (ड) श्वसन
- (8) _____ या रंगाची माती उपचारांकरिता उपयुक्त आहे.
 (अ) लाल (ब) पिवळी व श्वेत
 (क) काढी (ड) यापैकी नाही

(9) मालीशकृत्याला _____ या संस्थेचे उत्तम ज्ञान असावे.	
(अ) पचन	(ब) मांसपेशी
(क) उत्सर्जक	(ड) यापैकी नाही
(10) अँकुप्रेश र मध्ये यांग म्हणजे _____.	
(अ) धनात्मक	(ब) ऋणात्मक
(क) उदासिन	(ड) यापैकी नाही
2. निसर्गोपचाराची कोणतीही पाच मूलभूत तत्वे सविस्तर लिहा.	15
किंवा	
मुखाकृति विश्वानाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.	15
3. मातीचे प्रकार वर्णन करून मातीचे शरीर क्रियात्मक परिणाम स्पष्ट करा.	15
किंवा	
सूर्यकिरण चिकित्सेतील रंगाचे प्रकार लिहून निळा, हिरवा व केशरी रंगाचे शरीर क्रियात्मक परिणाम स्पष्ट करा.	15
4. मालीश म्हणजे काय ? मालीशची स्वास्थ्य व आजरात उपयोगिता स्पष्ट करा.	15
किंवा	
टिप्पे लिहा :	
(अ) मालीशकृत्याची वैशिष्ट्ये	8
(ब) अन्नपत्रन संस्थेवर मालीशचे शरीर क्रियात्मक परिणाम	7
5. अँकुप्रेशर म्हणजे काय ? यीन व यांग ची धारणा स्पष्ट करा.	15
किंवा	
टिप्पे लिहा :	
(अ) जैविक घडयाळ	
(ब) अलार्म बिंदु	15

P.G. Diploma in Yoga Therapy Semester-I Examination
ALTERNATIVE THERAPY-I
Paper-IV

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(हिन्दी माध्यम)

- सूचना :— (1) सभी प्रश्न हल कीजिये।
 (2) प्रथम प्रश्न के 20 गुण हैं।
 (3) प्रश्न क्र. 2 से 5 के समान गुण हैं।

1. निम्नलिखित के लिए उचित विकल्प चुनिये :

- (1) वाष्पस्नान के समय पानी का तापमान _____ तक नियंत्रित रखें।
 (अ) 60-80° से (ब) 85-120° से
 (क) 95-130° से (ड) इनमें से नहीं
- (2) कटिस्नान का आविष्कार _____ ने किया।
 (अ) डॉल्फिन जस्ट (ब) डॉ.जे. विल्सन
 (क) डॉ. लुई कुने (ड) उपरोक्त में नहीं
- (3) लघुउपवास का काल _____ का होता है।
 (अ) 3 से 7 दिन (ब) 1 से 7 दिन
 (क) 2 से 5 दिन (ड) उपरोक्त सभी
- (4) सूर्य किरण का हरा रंग _____ चक्र को उत्तेजित करता है।
 (अ) मूलाधार (ब) मणिपुर
 (क) हृदय (अनाहत) (ड) विशुद्ध
- (5) नीले रंग की वृद्धि होने से _____ के विकार होते हैं।
 (अ) कफ (ब) वात
 (क) पित्त (ड) उपरोक्त में से नहीं
- (6) सूर्यकिरण का _____ यह रंग आँखों एवं त्वचा के लिये उपयुक्त है।
 (अ) लाल (ब) नीला
 (क) पीला (ड) हरा
- (7) मिट्टी का स्नान _____ के विकारों के लिये परिणामकारक होता है।
 (अ) पाचन (ब) रक्तपरिसंचरण
 (क) त्वचा (ड) श्वसन
- (8) _____ इस रंग की मिट्टी उपचारों के लिये उपयुक्त है।
 (अ) लाल (ब) पीली एवं श्वेत
 (क) काली (ड) उपरोक्त में से नहीं

(9) मालिश करने वाले को _____ इस संस्था का उत्तम ज्ञान होना चाहिए।	
(अ) पाचन	(ब) मांसपेशी
(क) उत्सर्जक	(ड) उपरोक्त में से नहीं
(10) ऑक्युप्रेशर में यांग याने _____.	
(अ) धनात्मक	(ब) ऋणात्मक
(क) उदासिन	(ड) उपरोक्त में से नहीं
2. प्राकृतिक उपचार के किसी पाँच गूलभूत तत्वों को विस्तार से लिखिए।	15
अथवा	
मुख्यकृति विज्ञन का महत्व विस्तार से स्पष्ट कीजिए।	15
3. मिट्टी के प्रकारों का वर्णन करके मिट्टी के शरीर क्रियात्मक परिणाम स्पष्ट कीजिए।	15
अथवा	
सूर्यकिरण चिर्कित्सा के रंगों के प्रकार लिखकर नीला, हरा तथा केसरी रंग के शरीर क्रियात्मक परिणाम स्पष्ट कीजिए।	15
4. मालिश क्या है ? मालिश की स्वास्थ्य एवम् विमारी में उपयोगिता स्पष्ट कीजिए।	15
अथवा	
टिप्पणियाँ लिखिए :	
(अ) मालिशकर्ता की विशेषताएँ	8
(ब) अन्तरादन संस्थान पर मालिश के शरीर क्रियात्मक परिणाम	7
5. ऑक्युप्रेशर क्या है ? यीन एवम् यांग की धारणा को स्पष्ट कीजिए।	15
अथवा	
टिप्पणियाँ लिखिए .	
(अ) जैविक घड़ी	
(ब) अलार्म बिंदु	15