

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
DISTANCE EDUCATION EXAMINATION – 2025
(JULY SESSION)
M.A. IN YOGA AND SCIENCE OF LIVING
(PREVIOUS YEAR)
MYD101 - DIFFERENT YOGA SYSTEMS

TIME : 3.00 HOURS

ROLL NO.

MM : 70

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. योग के उद्भव एवं विकास पर विस्तारपूर्वक लिखिए।
 Write the origin and development of yoga in detail.

अथवा / OR

श्रीमद् भगवद् गीता में वर्णित भक्तियोग के स्वरूप का वर्णन करें।
 Describe the nature of Bhaktiyoga as described in Shrimad Bhagavad Gita.

- प्र. 2. योगदर्शन में वर्णित चित्तवृत्तियों एवं उनके निरोध के साधन (उपाय) का वर्णन कीजिए।
 Describe chittavrities and the means to control them as described in Yogadarshana.

अथवा / OR

योगदर्शन में वर्णित ईश्वर के स्वरूप पर प्रकाश डालिए।
 According to Yogadarshan describe the nature of (Ishawara) God.

(i)

कृ.प.उ./ P.T.O.

- प्र. 3. अष्टांगयोग की अवधारणा को विस्तार से समझाइए।
 Explain the concept of Ashtaang yoga in detail.

अथवा / OR

पातंजलयोग दर्शन के अनुसार क्रियायोग एवं उसके परिणाम पर प्रकाश डालिए।

According to Patanjali Yoga explain the Kriyagyga and its result.

- प्र. 4. शैव योग में परंपरागत जीवनचर्या का वर्णन कीजिए।
 Describe the traditional life style in shaiva yoga.

अथवा / OR

योग साधना की प्रमुख आवश्यकताओं का उल्लेख कीजिए।
 Mention the main requirement of yoga sadhana.

- प्र. 5. जैन योग के दार्शनिक आधार का वर्णन कीजिए।
 Describe the philosophical basis of Jain yoga.

अथवा / OR

बौद्ध दर्शन के अनुसार आर्य आष्टांगिक मार्ग का विस्तृत उल्लेख कीजिए।
 Describe the Arya-Ashtaangik marga according to Bauddh darshana.

◆◆◆

(ii)

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
DISTANCE EDUCATION EXAMINATION – 2025
(JULY SESSIONs)
M.A. IN YOGA AND SCIENCE OF LIVING
(PREVIOUS YEAR)
MYD102 – SCIENCE OF LIVING, PREKSHA MEDITATION
AND VALUE EDUCATION

TIME : 3.00 HOURS

ROLL NO.

MM : 70

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. जीवन विज्ञान की उपयोगिता पर प्रकाश डालिये।
 Throw light on utility of Science of Living.

अथवा / OR

जीवन विज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को समझाइए।
 Explain the historical background of Science of Living.

- प्र. 2. अनेकान्त के व्यावहारिक प्रयोग पर एक लेख लिखिए।
 Write a note on practical usage of Anekant.

अथवा / OR

अणुव्रत आन्दोलन को समझाते हुए इसके वर्तमान स्वरूप को स्पष्ट करें।
 While explaining the Anuvart Movement clarify its current nature.

- प्र. 3. प्रेक्षाध्यान के मूल स्रोतों पर प्रकाश डालिये।
 Mention the main sources of Preksha Meditation.

अथवा / OR

प्राण एवं अन्तर्यात्रा के आध्यात्मिक—वैज्ञानिक आधार को समझाइये।
 Explain spiritual and scientific basis of Prand and Antaryatra.

- प्र. 4. वैज्ञानिक दृष्टि से शरीर प्रेक्षा के महत्त्व पर प्रकाश डालिये।
 Explain the importance of Sharir (Body) Preksha according to scientific aspect.

अथवा / OR

अनुप्रेक्षा की निष्पत्तियों को समझाइये।
 Explain the results of Anupreksha.

- प्र. 5. निम्न में से किन्हीं तीन पर टिप्पणी लिखें—
 Write short notes on any three—
 (i) करुणा / Compassion
 (ii) मनोबल / Determination
 (iii) आत्म सयंम / Self Control
 (iv) अहिंसा / Non-violence
 (v) मानसिक संतुलन / Mental Balance



JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
DISTANCE EDUCATION EXAMINATION – 2025
(JULY SESSION)
M.A. IN YOGA AND SCIENCE OF LIVING
(PREVIOUS YEAR)
MYD103 - APPLIED HUMAN ANATOMY AND PHYSIOLOGY
(IN REFERENCE TO SCIENCE OF LIVING)

TIME : 3.00 HOURS

ROLL NO.

MM : 70

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. मानव शरीर में संरचनात्मक संगठन के स्तरों को सरलतम से जटिलतम तक समझाइए।

Describe the levels of structural organization in the human body, from the simplest to the most complex.

अथवा / OR

कोशिका की संरचना और कार्य को समझाइए।

Explain the structure and function of the cell.

- प्र. 2. चार प्राथमिक ऊतक प्रकारों की संरचना और कार्य के आधार पर तुलना कीजिए।

Compare and contrast the four primary tissue types in terms of structure and function.

अथवा / OR

कंकाल तंत्र की संरचना और कार्य को समझाइए।

Describe the structure and function of the Skeletal System.

- प्र. 3. न्यूरोन की संरचना और कार्य को समझाइए।
 Describe the structure and function of a Neuron?

अथवा / OR

अंतः स्रावी और बहिःस्रावी ग्रन्थियों के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए तथा प्रत्येक के उदाहरण दीजिए।

Explain the difference between Endocrine and Exocrine glands, providing examples of each.

- प्र. 4. हृदय की संरचना और कार्य को समझाइए, जिसमें हृदय की चालन प्रणाली भी शामिल हो।

Describe the structure and function of the heart, including the cardiac conduction system.

अथवा / OR

फुफ्फुसीय वेंटिलेशन (श्वसन) की क्रिया विधि को समझाइए, जिसमें डायाफ्राम और इंटर कोस्टल मांसपेशियों की भूमिका शामिल हो।

Explain the mechanism of pulmonary ventilation (breathing), including the roles of the diaphragm and intercostals muscles?

- प्र. 5. यकृत और अग्न्याशय की पालन और उपापचय में क्या भूमिका है?
 Explain the roles of the liver and Pancreas in Digestion and Metabolism.

अथवा / OR

प्रतिरक्षा तंत्र का वर्णन कीजिए।

Explain Immune System.



JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
DISTANCE EDUCATION EXAMINATION – 2025
(JULY SESSION)
M.A. IN YOGA AND SCIENCE OF LIVING
(PREVIOUS YEAR)
MYD104 - APPLIED PSYCHOLOGY AND SCIENCE OF LIVING

TIME : 3.00 HOURS

ROLL NO.

MM : 70

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. व्यवहारिक मनोविज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की व्याख्या करें।
 Explain the historical background of applied psychology.

अथवा / OR

व्यक्तित्व की विशेषताओं का उल्लेख करें तथा क्रेत्समर द्वारा प्रतिपादित व्यक्तित्व के वर्गीकरण की व्याख्या करें।

Mention the characteristics of personality and explain the classification of personality proposed by Krets-Chmer.

- प्र. 2. व्यक्तित्व के शीलगुण सिद्धान्त से आप क्या समझते हैं? शील गुणों के अर्थ, विशेषताओं तथा प्रकारों की सज्जदहरण व्याख्या करें।

What do you understand by trait theory of personality? Explain with examples, the meaning, characteristics and types of traits.

अथवा / OR

हेनरी मुरे द्वारा प्रतिपादित आवश्यकता सिद्धान्त की विस्तृत व्याख्या करें।
 Explain in detail on the Need theory propounded by Henry Murry.

- प्र. 3. मानवीय क्षमताओं के उद्देश्य, प्रकार तथा सिद्धान्तों का वर्णन करें।
 Describe the purpose, types and principles of human capacities.

अथवा / OR

प्रशासन प्रक्रिया के आधार पर बुद्धि परीक्षणों के वर्गीकरण का विस्तृत वर्णन करें। / Explain in detail on the classification of intelligence tests based on administration process.

- प्र. 4. उद्योग तथा संगठन में क्या अन्तर है? औद्योगिक मनोविज्ञान की समस्याओं पर विमर्श करें।

What is the difference between industry and organization?
 Discuss on the problem of industrial psychology.

अथवा / OR

परामर्श और दिग्दर्शन में क्या अन्तर है? परामर्शदाता के गुणों, योग्यताओं और कार्यों का वर्णन करें।

What is the difference between counseling and guidance?
 Describe qualities, qualifications and functions of counselor.

- प्र. 5. मनोबल की प्रकृति तथा कारकों का वर्णन करें। मनोबल की वृद्धि में जीवन विज्ञान की भूमिका सिद्ध करें।

Describe the nature and factors of morale. Prove the role of science of living in increasing morale.

अथवा / OR

औद्योगिक जगत की समस्याओं के निवारण हेतु जीवन विज्ञान की उपयोगिता का मूल्यांकन करें।

Evaluate the utility of science of living solving the problems of industrial field.



JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
DISTANCE EDUCATION EXAMINATION – 2025
(JULY SESSIN)
M.A. IN YOGA AND SCIENCE OF LIVING
(FINAL YEAR)
MYD-201 - SPIRITUALITY AND SCIENCE

TIME : 3.00 HOURS

ROLL NO.

MM : 70

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. मानसिक स्वास्थ्य पर एक लेख लिखिए।
 Write a note on Mental Health.

अथवा / OR

अनुप्रेक्षा का वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक आधार बताइए।
 Describe the Scientific and Spiritual basis of contemplation.

- प्र. 2. चित्त समाधि के स्वरूप को समझाइए।
 Explain the Chitta samadhi.

अथवा / OR

चैतन्य केन्द्रों का प्रयोजन एवं निष्पत्तियां बताइए।
 Describe the purpose and result of Consciousness Centers.

- प्र. 3. लेश्या और आभामण्डल को स्पष्ट कीजिए।
 Clarify the Leshya and Aura.

(i)

कृ.प.उ./ P.T.O.

अथवा / OR

कुंडलिनी के स्वरूप को समझाइए।

Explain the Kundalini.

- प्र. 4. आध्यात्मिक—वैज्ञानिक व्यक्तित्व को स्पष्ट कीजिए।
 Clarify the Spiritual cum Scientific Personality.

अथवा / OR

परामनोविज्ञान का संक्षिप्त विवरण लिखिए।

Write a note on Parapsychology.

- प्र. 5. अतीन्द्रिय क्षमताओं का वर्णन कीजिए।
 Describe the extra sensory capacities.

अथवा / OR

मन की परासामान्य शक्तियों को स्पष्ट कीजिए।
 Explain the Supernatural Power of the Mind.



(ii)

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
DISTANCE EDUCATION EXAMINATION – 2025
(JULY SESSION)
M.A. IN YOGA AND SCIENCE OF LIVING
(FINAL YEAR)

MYD202 - SCIENCE OF LIVING IN SELF-MANAGEMENT

TIME : 3.00 HOURS

ROLL NO.

MM : 70

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

प्र. 1. स्व प्रबन्धन पर एक लेख लिखिए।

Write a note on Self Management.

अथवा / OR

आत्मविश्वास एवं उसकी अभिवृद्धि के उपायों पर एक लेख लिखिए।

Write a note on Self-confidence and means to develop Self-confidence.

प्र. 2. संकल्प शक्ति तथा कल्पना शक्ति को समझाइये। संकल्प शक्ति का विकास प्रेक्षाध्यान से कैसे सम्भव है?

Explain Will Power and Imagination Power. How it is possible to develop Will Power through Preksha Meditation.

अथवा / OR

संवेग से आप क्या समझते हैं? क्या प्रेक्षाध्यान द्वारा संवेग नियन्त्रण सम्भव है? सिद्ध करें। / What do you understand by Emotion? Can we get control over it through Preksha Meditation? Prove it.

(i)

कृ.प.उ./ P.T.O.

प्र. 3. तनाव के स्वरूप को समझाते हुए तनाव—प्रबन्धन में जीवन विज्ञान की भूमिका बताएं।

Explain the role of Science of Living (Jeevan Vigyan) in managing stress while defining the nature of stress.

अथवा / OR

अभिव्यक्ति कौशल को समझाइए। प्रेक्षाध्यान से इसका विकास कैसे किया जा सकता है?

Explain the Communication Skill. How it can be developed by the help of Preksha Meditation?

प्र. 4. संप्रेषण में अनेकान्त की क्या भूमिका है?

What is the role of Anekant in Communication?

अथवा / OR

प्रभावशाली संप्रेषण हेतु क्या आवश्यक है?

What is necessary for effective Communication?

प्र. 5. सहयोग से आप क्या समझते हैं? सहयोग के सकारात्मक एवं नकारात्मक तंत्र को समझाते हुए उसके प्रकारों पर प्रकाश डालें।

What do you understand by Support? Throw light on its types while defining its positive and negative system.

अथवा / OR

समूह गति एवं समूह प्रभावशीलता पर लेख लिखें।

Write a detailed note on Group Dynamics and Group Effectiveness.



(ii)

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
DISTANCE EDUCATION EXAMINATION – 2025
(JULY SESSION)
M.A. IN YOGA AND SCIENCE OF LIVING
(FINAL YEAR)
MYD203 - SCIENCE OF LIVING AND HEALTH

TIME : 3.00 HOURS

ROLL NO.

MM : 70

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

- प्र. 1. सामुदायिक स्वास्थ्य की व्याख्या कीजिए।
 Explain Community Health.

अथवा / OR

मानसिक स्वास्थ्य पर निबंध लिखिए।
 Write an essay on Mental Health.

- प्र. 2. उच्च रक्त चाप की चिकित्सा पद्धति बताइये।
 Explain the treatment for High Blood Pressure.

अथवा / OR

साइटिका तथा गर्दन दर्द की चिकित्सा पद्धति बताइये।
 Explain the treatment of Sciatica and Neck Pain.

- प्र. 3. कैंसर रोग की व्याख्या कीजिए। इसकी प्रेक्षा चिकित्सा का वर्णन कीजिए।
 Explain Cancer. Describe its Preksha therapy.

(i)

कृ.प.उ./ P.T.O.

अथवा / OR

शराब को कम-कम करने में प्रेक्षाध्यान किस प्रकार सहायक है?
 How is Preksha Meditation helpful in reducing drinking?

- प्र. 4. अभिप्रेरणात्मक व्यवहार की मनोदैहिकी पर निबंध लिखें।
 Write an essay on Psychosomatics of motivational behavior.

अथवा / OR

रोग प्रतिरोधक क्षमता का संक्षिप्त परिचय दीजिये। इस पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव की विवेचना कीजिए।
 Explain immunity power in brief. Discuss the effect of Preksha Meditation on it.

- प्र. 5. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त की व्याख्या कीजिए।
 Explain the principles of Naturopathy.

अथवा / OR

एक्यूप्रेशर चिकित्सा की व्याख्या कीजिए।
 Explain Acupressure.



(ii)

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN
DISTANCE EDUCATION EXAMINATION – 2025
(JULY SESSION)

M.A. IN YOGA AND SCIENCE OF LIVING
(FINAL YEAR)

MYD204 - APPLIED SCIENCE OF LIVING AND RESEARCH
METHODOLOGY

TIME : 3.00 HOURS

ROLL NO.

MM : 70

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Attempt all questions. Each question carries equal marks.

प्र. 1. विभिन्न धर्म दर्शनों में अहिंसा के स्वरूप को लिखें।

Write the nature of non-violence in various religious thoughts.

अथवा / OR

अहिंसा प्रशिक्षण की आवश्यकता पर एक निबंध लिखें।

Write an essay on the need for non-violence training.

प्र. 2. नशे की प्रकृति, परिभाषा एवं प्रकार लिखें।

Write the nature, definition and types of addiction.

अथवा / OR

शराब के दुष्प्रभावों का वर्णन करें।

Explain the side effects of Liquor.

(i)

कृ.प.उ./ P.T.O.

प्र. 3. हृदय परिवर्तन से आप क्या समझते हैं? विस्तार से समझाइये।
 What do you mean by change of heart? Explain in detail.

अथवा / OR

अहिंसक व्यवहार की प्रक्रिया को समझाइये।

Explain the process of non-violent behavior.

प्र. 4. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान पर एक लेख लिखें।

Write an essay on Psychological Research.

अथवा / OR

प्रेक्षाध्यान के क्षेत्र में वैज्ञानिक अनुसंधान के महत्व को समझाइये।

Explain the importance of scientific research in the field of Preksha Meditation.

प्र. 5. साक्षात्कार विधि का वर्णन करें।

Explain the Interview Method.

अथवा / OR

मार्गोपदेशन से आप क्या समझते हैं? विस्तार से समझाइये।

What do you mean by guidance? Explain in detail.

◆◆◆

(ii)