

B R A BIHAR UNIVERSITY, MUZAFFARPUR
DIRECTORATE OF DISTANCE EDUCATION
SHORT TERM COURSE: MODEL QUESTIONS(YOGA NATUROPATHY)
YOGA PRINCIPLES & PRACTICES

1. योग के प्रकार एवं अंगों पर प्रकाश डालें ?
2. योग चिकित्सा का सिद्धांत क्या है ?
3. कोई भी रोग होने का मूल कारण क्या है ?
4. षट्कर्म से क्या लाभ होता है एवं इसके कितने प्रकार होते हैं ?
5. नेति के कितने प्रकार होते हैं किसी एक नेति (जलनेति) पर विस्तार से प्रकाश डालें ?
6. वस्ति क्रिया के कितने प्रकार होते हैं, किसी एक वस्ति (एनिमा) पर विस्तार से प्रकाश डालें ?
7. धौति के कितने प्रकार होते हैं ? किसी एक धौति (कुंजल) पर विस्तार से प्रकाश डालें।
8. नौली क्रिया क्या है और कितने प्रकार के होते हैं ?
9. किंग एवं क्वीन एक्सरसाइज की खोज किसने किया ? इन व्यायाम को किन-किन लोगों को करना चाहिए और किन्हें नहीं करना चाहिए तथा इससे क्या लाभ होता है, विस्तार से प्रकाश डालें।
10. रक्तशोधक एवं चर्म रोग नाशक चिकित्सा का नाम बतावें जिसमें भाप स्नान का विस्तार से वर्णन करें।
11. सर्व रोग निवारक सहयोगी चिकित्सा (क्रिया) का विस्तार से वर्णन करें ?
12. सरे शरीर की गीली लपेट के तरीके को विस्तार से लिखें ? तथा लाभ का भी वर्णन करें।
13. साक्षी ध्यान क्या है ? और कैसे की जाएगी और इससे किन-किन बीमारियों में लाभ होता है।
14. कायाकल्प में सहायक सरल घरेलू औषधियां कितने प्रकार के होते हैं, उनमें से किसी तीन औषधि का वर्णन करें
15. छोट-बड़े उपवास कब और कैसे करें ? बड़े उपवास में आनेवाले कठिनाइयों का वर्णन करें ?