

**B R A BIHAR UNIVERSITY, MUZAFFARPUR**  
**DIRECTORATE OF DISTANCE EDUCATION**  
**PARAMEDICAL/SHORT TERM COURSE**  
**PHILOSOPHY AND PRACTICES OF NATUROPATHY: MODEL QUESTIONS**  
**YOGA AND NATUROPATHY: 2<sup>ND</sup> SEMESTER: 3<sup>RD</sup> PAPER**

- Q. 1. योगिक सत्कर्म से आप क्या समझते हैं |
- Q. 2. भाप स्नान कि प्रक्रिया की विवेचना करें |
- Q. 3. गर्म एवं ठंडा जल के दबाव से किस प्रकार रोगी का इलाज करते हैं |
- Q. 4. तेल के प्रयोग से मसाज करने कि बिधि को विस्तार पूर्वक समझाईए |
- Q. 5. सूर्य स्नान से आप क्या समझते हैं ? सूर्यनमस्कार कि बिधि का वर्णन करें |
- Q. 6. पादांगुलि नमन तथा गल्फ नमन को सचित्र समझाईए |
- Q. 7. सुबह टहलने से स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव कि विवेचना करें |
- Q. 8. आराम, विश्राम तथा उपवास के शरीर पर होने वाले प्रभाव के बारे में समझाईए |
- Q. 9. प्राकृतिक चिकित्सा में किचड के प्रयोग तथा उनसे लाभ को समझाईए |
- Q. 10. श्वास को नियंत्रित कार इससे होने वाले इलाज कि बिभिन्न पहलुओं का विस्तार से वर्णन करें |
- Q. 11. शक्ति बन्ध के आसनों के बारे में लिखें तथा किसी एक के अभ्यास, श्सन, सजगता तथा लाभ के बारे में लिखें |
- Q. 12. आँखों के लिए योगिक व्यायाम को विस्तारपूर्वक समझाईए |
- Q. 13. शिथिलीकरण के आसन से आप क्या समझते हैं ? श्वासन को विस्तार से समझाईए |
- Q. 14. ध्यान के आसनों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें |
- Q. 15. किन्ही दो पर टिप्पणी लिखें :
- a.) कपालभाती      b.) अनुलोम विलोम      c.) रीढ स्नान |
- .....