CENTRE FOR DISTANCE AND ONLINE EDUCATION
SRI SRI UNIVERSITY, KATAKA

MASTER OF ARTS (YOGA)

TUTOR MARKED ASSIGNMENT

Course Code: MSY-SCT205 **Exam: January 2027**

Course Name: Therapeutic Yoga **Session: February 2026**

Semester: Two (2) **Total Marks: 100**

A. Answer any eight questions (essay type). Answer in about 350-500 words each.

अ. निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 350–500 शब्दों में लिखिए। (10 X 8 = 80)

1. Explain the WHO definition of health and discuss its physical, mental, social and spiritual dimensions.

स्वास्थ्य की WHO द्वारा दी गई परिभाषा की व्याख्या कीजिए तथा इसके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक आयामों की चर्चा कीजिए।

2. Compare the concepts of health and disease in Ayurveda, Naturopathy, Siddha and modern medicine.

आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, सिद्ध चिकित्सा एवं आधुनिक चिकित्सा में स्वास्थ्य और रोग की अवधारणाओं की तुलना कीजिए।

3. Explain the Yogic concepts of Adhi and Vyadhi and their relationship with psychosomatic disorders.

आधि एवं व्याधि की यौगिक अवधारणाओं तथा मनोकायिक विकारों के साथ उनके संबंध की व्याख्या कीजिए।

4. Discuss the role of stress in disease manifestation with reference to the teachings of Yoga Vasistha.

योगवासिष्ठ की शिक्षाओं के संदर्भ में रोग की उत्पत्ति एवं अभिव्यक्ति में तनाव की भूमिका की चर्चा कीजिए।

5. Explain the significance of Heyam Dukham Anagatam in preventive healthcare through Yoga.

योग के माध्यम से निवारक स्वास्थ्य देखभाल में 'हेयं दुखम् अनागतम्' के महत्त्व की व्याख्या कीजिए।

6. Discuss the role of Tapatraya and Kleshas in the development of ill-health according to Yogic philosophy.

यौगिक दर्शन के अनुसार अस्वास्थ्य की उत्पत्ति में तापत्रय एवं क्लेशों की भूमिका की चर्चा कीजिए।

7. Explain the physiological and psychological manifestations of Vyadhi, Alasya, Angamejayatva and Svasa-Prasvasa.

व्याधि, आलस्य, अङ्गमेजयत्व एवं श्वास-प्रश्वास के शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक लक्षणों की व्याख्या कीजिए।

8. Describe the therapeutic significance of Trigunas, Pancha-Mahabhutas and Pancha-Koshas in health and healing.

स्वास्थ्य एवं उपचार में त्रिगुण, पंचमहाभूत एवं पंचकोश की चिकित्सात्मक महत्ता का वर्णन कीजिए।

9. Explain the role of Pancha-Prana, Nadis and Chakras in the Yogic understanding of health and healing.

स्वास्थ्य एवं उपचार की यौगिक अवधारणा में पंचप्राण, नाड़ियों एवं चक्रों की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

10. Discuss the role of Shuddhi Prakriyas in preventive and curative healthcare, with reference to the different levels of purification.

निवारक एवं उपचारात्मक स्वास्थ्य देखभाल में शुद्धि प्रक्रियाओं की भूमिका की चर्चा विभिन्न स्तरों के शुद्धीकरण के संदर्भ में कीजिए।

B. Write short notes on any four. Answer in about 150-200 words each.

ब. निम्नलिखित में से किन्हीं चार विषयों पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 150–200 शब्दों में लिखिए। **(5 X 4 = 20)**

1. Styana and Samshaya as obstacles to Yogic practice.

योगाभ्यास में बाधाओं के रूप में स्त्यान एवं संशय।

2. Daurmanasya and Bhrantidarshana.

दौर्मनस्य एवं भ्रान्तिदर्शन।

3. Karma Shuddhi through Yama and Niyama.

यम एवं नियम द्वारा कर्मशुद्धि।

4. Ghata Shuddhi through Shatkarma.

षट्कर्म द्वारा घटशुद्धि।

5. Prana Shuddhi through Pranayama.

प्राणायाम द्वारा प्राणशुद्धि।

6. Mano Shuddhi through Pratyahara, Dharana and Dhyana.

प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान द्वारा मनशुद्धि।