

2. Describe the exercises meant for relaxation of the eyes. (10)

आँखों को आराम देने के लिए व्यायामों का वर्णन कीजिए।

3. Describe the steps of the exercises done for the neck? (10)

गर्दन के लिए किए जाने वाले व्यायामों के विभिन्न चरणों की व्याख्या कीजिए।

4. Explain any one technique of prāṇāyāma? (10)

किसी एक प्राणायाम की तकनीक का वर्णन कीजिए।

5. 'The significance of Yoga is more than what words express'. Discuss. (10)

'योग का महत्त्व शब्दों से कहीं अधिक है'। चर्चा कीजिए।

(3000)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 5634

H

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga: Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC

पाठ्यक्रम का नाम : वीएसी

Semester / सेमेस्टर : IV

Duration : 2 Hours 30 min

Maximum Marks : 70

समय : 2 घण्टे 30 मिनट्स

पूर्णांक : 70

(Part A=30 & Part B=40 marks)

### Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

### छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

**PART A**

(30 marks)

1. **First** question is compulsory and attempt any **two** questions from remaining.

पहला प्रश्न अनिवार्य है और शेष में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

2. Each question carries **10** marks.

प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

1. Write short notes on **any two** of the following : (10)

(i) Yoga and health (5)

(ii) Suryanamaskar (5)

(iii) Any sutra of Patanjali's Yogasutra (5)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखिए :

(i) अच्छा स्वास्थ्य एवं योग

(ii) सूर्यनमस्कार

(iii) पतंजलि के योगसूत्र का कोई एक सूत्र

2. Explain the importance of Dhyāna in keeping good health. (10)

अच्छा स्वास्थ्य बनाने के लिए ध्यान के महत्व का वर्णन कीजिए।

3. 'Practice of Āsana is important for mental and physical strength.' Discuss. (10)

‘आसन का अभ्यास मानसिक एवं शारीरिक शक्ति के लिए महत्वपूर्ण है’। चर्चा कीजिए।

4. 'It is important to concentrate on chakras in practice of Dhyāna'. Comment. (10)

‘ध्यान की अभ्यास प्रक्रिया में चक्रों पर मन को केंद्रित करना आवश्यक है’। टिप्पणी कीजिए।

**PART B**

(40 marks)

1. Answer any **Four** Questions.

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

2. Each question carries **10** marks.

प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

1. 'Meditation impacts one's mental health in a positive way'. Discuss. (10)

‘ध्यान व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है’। चर्चा कीजिए।