

2. What are the effects of 'nāḍishodhan prāṇāyāma'? Describe. (10)

‘नाड़ी शोधन प्राणायाम’ का क्या प्रभाव होता है? वर्णन कीजिए।

3. Elaborate the steps required in the exercises recommended for relaxation of the eyes and neck? (10)

आंखों और गर्दन को आराम देने के लिए अनुशंसित व्यायामों में आवश्यक चरणों का विस्तार से वर्णन करें।

4. 'Meditation practice is a way of developing good mental health'. Explain. (10)

‘ध्यान अभ्यास अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने का एक साधन है’। व्याख्या कीजिए।

5. 'Prāṇāyāma is best understood by practice'. Comment. (10)

‘प्राणायाम को अभ्यास से सबसे अच्छी तरह समझा जा सकता है’। चर्चा कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 5630

H

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga: Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC

पाठ्यक्रम का नाम : वीएसी

Semester / सेमेस्टर : II

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।

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 :

(i) Yoga for good health (5)

(ii) Suryanamaskar (5)

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी किजिए :

(i) अच्छे स्वास्थ्य के लिए योग

(ii) सूर्यनमस्कार

(iii) पतंजलि के योगसूत्र का दूसरा सूत्र

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

अच्छा स्वास्थ्य बनाने के लिए सहज ध्यान के महत्त्व का वर्णन कीजिए ।

3. 'Practice of Āsana is as important as Dhyāna'. Discuss. (10)

'आसन का अभ्यास ध्यान करने के समान ही महत्वपूर्ण है । चर्चा कीजिए ।

4. How many chakras are concentrated upon in practice of Dhyāna? Explain. (10)

ध्यान की अभ्यास प्रक्रिया चक्रों पर मन को केंद्रित किया जाता है ? वर्णन 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. State first sutra of Patanjali's Yogasutra along with its significance. (10)

पतंजलियोगसूत्र के पहले सूत्र को उसके महत्त्व सहित बताईए ।