

3. Give an account of the exercises done for the neck? (10)

गर्दन के लिए किए जाने वाले व्यायामों की व्याख्या कीजिए।

4. Give an account of any one technique of prāṇāyāma? (10)

किसी एक प्राणायाम की तकनीक का विवरण दीजिए।

5. State the significance of Yoga. (10)

योग का महत्त्व बताइए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 4327

G

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga: Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC

Semester : IV

Duration : 2 Hrs : 30 Min

Maximum Marks : 30

समय : 2 घण्टे : 30 मिनट

अधिकतम अंक : 30

PART A

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. First question is compulsory and attempt any two questions from remaining.
3. Each question carries 10 marks.
4. 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. पहला प्रश्न अनिवार्य है और शेष में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

4327

2

3. प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(i) Dhyāna (5)

ध्यान

(ii) Significance of *Suryanamaskar* (5)

सूर्यनमस्कार का महत्व

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

पतंजलि के योगसूत्र का दूसरा सूत्र

2. Write about the significance of Yoga in living a balanced life. (10)

जीवन में संतुलन स्थापित करने के लिए योग का महत्व लिखिए।

3. State the first sutra of Patanjali. (10)

पतंजलि के पहले सूत्र की व्याख्या कीजिए।

4. What do you understand by the presence of psychic centres in your body? (10)

शरीर में विद्यमान चक्रों से आप क्या समझते हैं?

4327

3

PART B

Duration : 1.5 Hours

समय : 1.5 घण्टे

Maximum Marks : 40

अधिकतम अंक : 40

Instructions for Candidates

छात्रों के लिए निर्देश

1. Answer any **Four** Questions.

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

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

प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

1. How does meditation impact one's mental health? Discuss. (10)

ध्यान व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है? चर्चा कीजिए।

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

आँखों को आराम देने के लिए विभिन्न व्यायामों का वर्णन कीजिए।

P.T.O.