

3. Give the description of exercises recommended for relaxation of the eyes and neck? (10)
 आँखों और गर्दन के विश्राम के लिए बताए गए व्यायाम का विवरण दीजिए।
4. 'Daily meditation practice is good for the mind and body'. Explain. (10)
 'प्रतिदिन ध्यान अभ्यास मन एवं शरीर के लिए श्रेयस्कर है'। व्याख्या कीजिए।
5. 'Prāṇāyāma is the basis of meditation'. Discuss. (10)
 'प्राणायाम ध्यान का आधार है'। चर्चा कीजिए।

(3000)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 5508

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.

5508

2

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) First sutra of Patanjali's Yogasutra (5)

(ii) Any one Āsana (5)

(iii) Effects of Prāṇāyāma (5)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी कीजिए :

(i) पतंजलि योगसूत्र का पहला सूत्र

(ii) कोई एक आसन

(iii) प्राणायाम का प्रभाव

2. Why is *Patanjali's Yogasutra* important in the understanding of Yoga? (10)

योग को जानने के लिए पतंजलियोगसूत्र महत्वपूर्ण क्यों है ?

5508

3

3. Name the Psychic centres and their role in meditation? (10)

चक्रों के नाम उल्लेख करते हुए उनकी ध्यान में भूमिका की व्याख्या कीजिए।

4. Trace the history of Yoga in brief. (10)

योग के इतिहास को संक्षेप में बताइए।

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? (10)

पतंजलियोगसूत्र के पहले सूत्र का वर्णन कीजिए।

2. What is 'nāḍishodhan prāṇāyāma'? Describe. (10)

'नाड़ी शोधन प्राणायाम' क्या है? वर्णन कीजिए।

P.T.O.