

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 4128

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga : Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC (For Students of SOL only)

Semester : III

Duration : 2½ Hours

Maximum Marks : 70

Total 70 Marks (Part A 30 Marks + Part B 40 Marks)

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note : — Answers may be written *either* in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Part A

(भाग अ)

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

Each question carries 10 marks.

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

प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

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

2×5=10

(i) Relaxation exercises for Eyes

(ii) Relaxation exercises for Neck

(iii) Importance of Simple Dhyāna .

P.T.O.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिये :

- (i) आँखों को आराम देने वाले व्यायाम
- (ii) गर्दन को आराम देने वाले व्यायाम
- (iii) सहज ध्यान के महत्व।

2. Explain second sutra of Patanjali's Yogasutra. 10
पतंजलि के योगसूत्र के दूसरे सूत्र की व्याख्या कीजिए।
3. Explain first sutra of Patanjali's Yogasutra. 10
पतंजलि के योगसूत्र का पहला सूत्र समझाइए।
4. What do you mean by history of Yoga ? 10
योग के इतिहास से आप क्या समझते हैं ?

Part B

(भाग ब)

Answer any *four* questions.

Each question carries **10** marks.

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

प्रत्येक प्रश्न **10** अंक का है।

1. Discuss the significance of Pranayama. 10
प्राणायाम के महत्व पर चर्चा कीजिए।
2. Explain the concept of 'Nāḍishodhan Prāṇāyāma'.
'नाडीशोधन प्राणायाम' करने की तकनीक की व्याख्या कीजिए।

3. Explain the concept of Psychic Centres of the human body.

10

मानव शरीर के मानसिक केंद्रों की अवधारणा समझाइए।

4. Discuss the relevance of Suryanamaskar.

10

सूर्यनमस्कार की प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए।

5. Explain Asana and its advantages.

10

आसन और उसके लाभ का वर्णन कीजिए।