

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

S. No. of Question Paper : 4160

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 : 2:30 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 दीजिए।

प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

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

2×5=10

- (i) Significance of Pranayama
- (ii) Importance of Suryanamaskar
- (iii) Relevance of Asana.

P.T.O.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) प्राणायाम का महत्त्व
- (ii) सूर्यनमस्कार का महत्त्व
- (iii) आसन की प्रासंगिकता।

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. Explain the technique of performing 'Nāḍishodhan Prāṇāyāma'. 10  
'नाड़ीशोधन प्राणायाम' करने की तकनीक की व्याख्या कीजिए।
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. Give an account of the exercises for relaxing the neck. 10  
गर्दन को आराम देने वाले व्यायामों का वर्णन कीजिए।
4. What are the types of Psychic Centres of the human body ? Explain. 10  
मानव शरीर के मानसिक केंद्र कितने प्रकार के होते हैं ? व्याख्या कीजिए।
5. Discuss an account of the exercises for relaxing the eyes. 10  
आँखों को आराम देने वाले व्यायामों पर चर्चा कीजिए।