

[This question paper contains 3 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **12065** **I**

Unique Paper Code : **6967000021**

Name of the Paper : **Yoga : Philosophy and Practice**

Name of the Course : **VAC**

Semester : **I/III**

Time : 1 Hour **Maximum Marks : 30**

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

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

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

(b) Answer may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होने चाहिए।

P.T.O.

12065

- (c) **First** question is compulsory and attempt any **two** questions from remaining.

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

- (d) Each question carries **10** marks.

प्रत्येक प्रश्न **10** अंक का है।

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

2×5=10

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) Relaxation exercises for Eyes

आँखों को आराम देने वाले व्यायाम

- (ii) Relaxation exercise for Neck

गर्दन को आराम देने वाले व्यायाम

- (iii) Importance of Simple Dhyana

सहज ध्यान के महत्त्व

2. Explain Second Sutra of Patanjali's Yogasutra.

10

पतंजलि के योगसूत्र के दूसरे सूत्र की व्याख्या कीजिए।

12065

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 ?
