

12065-A

3. Give an account of the exercises for relaxing the neck. 10

गर्दन को आराम देने वाले व्यायामों का वर्णन कीजिए।

4. Explain Second Sutra of Patanjali's Yogasutra. 10

पतंजलि के योगसूत्र के दूसरे सूत्र की व्याख्या कीजिए।

5. Explain First Sutra of Patanjali's Yogasutra. 10

पतंजलि के योगसूत्र के पहला सूत्र की व्याख्या कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : 12065-A I

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga: Philosophy and Practice

Name of the Course : Value Addition Course (VAC)

Semester : 1/3

Time : 2:30 Hours Maximum Marks : 70
(Part-A : 30, Part-B : 40)

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 मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

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

P.T.O.

इस प्रश्न पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

- (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।

PART - A

खण्ड - अ

1. Write short notes on any two of the following
5 + 5 = 10

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी कीजिए।

- (a) Relaxation exercises for Eyes

आँखों को आराम देने वाले व्यायाम

- (b) Relaxation exercises for Neck

गर्दन को आराम देने वाले व्यायाम

- (c) Importance of Simple Dhyana

सहज ध्यान का महत्त्व

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

खण्ड - ब

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

- (a) Answer any **four** Questions.

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- (b) Each question carries **10** Marks.

प्रत्येक प्रश्न **10** अंक का है।

1. Explain the technique of performing
'Nāḍishodhan Prāṇāyāma'
10

'नाड़ीशोधन प्राणायाम, करने की तकनीक की व्याख्या कीजिए।

2. Give an account of the exercises for relaxing
the eyes.
10

आँखों को आराम देने वाले व्यायामों का वर्णन कीजिए।