

4830

4

4. Discuss the significance of Pr181y1ma. (10)

प्राणायाम के महत्त्व की चर्चा कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 4830

L

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga : Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC

Semester : II

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

समय : 1 घण्टा

पूर्णांक : 30

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

(3500)

P.T.O.

4830

2

4. Each question carries 10 marks.

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।
3. पहला प्रश्न अनिवार्य है और शेष में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
4. 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 टिप्पणी कीजिए :

(i) Importance of Isana

4830

3

आसन का महत्त्व

(ii) Simple Dhyana

सहज ध्यान

(iii) History of Yoga

योग का इतिहास

2. Explain the significance of Psychic Centres.

(10)

मानसिक केंद्रों के महत्त्व की व्याख्या कीजिए।

3. Elaborate the benefits of SuryaNamaskar.

(10)

सूर्यनमस्कार के लाभों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

P.T.O.