

4864-A

4

आँखों को आराम देने वाले व्यायामों 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. Explain Second Sutra of Patanjali's Yogasutra. (10)

पातञ्जल के योगसूत्र के दूसरे सूत्र की व्याख्या कीजिए।

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

पातञ्जल के योगसूत्र के पहले सूत्र की व्याख्या कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 4864-A

L

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga : Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC

Semester : II / IV

Duration : 2 Hours 30 min Maximum Marks : 70

समय : 2 घण्टे 30 मिनट्स पूर्णांक : 70

(Part A=30 & Part B=40 marks)

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.

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।

(2500)

P.T.O.

4864-A

2

PART A

(30 marks)

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

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

2. 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 टिप्पणी कीजिए :

- (i) History of Yoga

योग का इतिहास

- (ii) Importance of Asana

आसन का महत्त्व

- (iii) Yoga for good health

अच्छे स्वास्थ्य के लिए योग

2. Explain the benefits of Suryanamaskar. (10)

सूर्यनमस्कार के लाभ बताइये।

4864-A

3

3. Discuss the significance of Pranayama. (10)

प्राणायाम के महत्त्व पर चर्चा 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।

PART B

1. Answer any **Four** Questions.

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

2. Each question carries **10** marks.

प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

1. Explain the technique of performing 'Nishodhan Pranayama'. (10)

‘नाडीशोधान प्राणायाम’ करने की तकनीक की व्याख्या कीजिए।

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

P.T.O.