

[This question paper contains 4 printed pages.]



Sr. No. of Question Paper : 5987

Unique Paper Code : 2554002002

Name of the Paper : Yoga and Stress Management

Name of the Course : B.A. (Program), GE, Common Program Group

Semester : IV – May/June 2026

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **five** questions.
3. **All** questions carry equal marks.
4. 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. किसी भी पाँच प्रश्नों का उत्तर दें।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Define Yoga and discuss its historical development from the Vedic period to the modern era. Explain why Yoga is considered a vital tool in contemporary lifestyle management.

योग को परिभाषित कीजिए और वैदिक काल से लेकर आधुनिक युग तक इसके ऐतिहासिक विकास की चर्चा कीजिए। समझाइए कि समकालीन जीवनशैली प्रबंधन में योग को एक अत्यंत महत्वपूर्ण साधन क्यों माना जाता है।

2. Elaborate on the concept of a “Yogic Diet.” How it influences the mental state and physical health of an individual?

“योगिक आहार” की अवधारणा को विस्तार से समझाएँ। यह किसी व्यक्ति की मानसिक स्थिति और शारीरिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करता है?

3. Describe the “Ashtanga Yoga” of Maharishi Patanjali. Explain the importance of the first four limbs (Yama, Niyama, Asana, Pranayama) in achieving emotional balance.

महर्षि पतंजलि के “अष्टांग योग” का वर्णन करें। भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में इसके प्रथम चार अंगों (यम, नियम, आसन, प्राणायाम) के महत्व को स्पष्ट करें।

4. Explain the procedure, contraindications, and physical benefits of the following Asanas:

- Sarvangasana
- Bhujangasana
- Paschimottanasana

निम्नलिखित आसनों की विधि, निषेध और शारीरिक लाभों की व्याख्या करें:

- सर्वांगासन
- भुजंगासन
- पश्चिमोत्तानासन

5. What are Shat Karmas? Detail the procedure and benefits of Trataka and Neti (Jal and Sutra). How do these purification processes aid in stress reduction?

षट् कर्म क्या हैं? त्राटक और नेति (जल और सूत्र) की विधि और लाभों का विस्तार से वर्णन करें। ये शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ तनाव कम करने में किस प्रकार सहायक होती हैं?

6. Define Pranayama. Discuss the technique and physiological benefits of Anulom-Vilom and Bhrameri Pranayama. How do they help in calming the nervous system?

प्राणायाम को परिभाषित कीजिए। अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम की तकनीक और शारीरिक लाभों की चर्चा कीजिए। ये तंत्रिका तंत्र को शांत करने में किस प्रकार सहायता करते हैं?

7. Define Stress and analyze its primary causes and effects on the human body. Explain how non-communicable diseases are linked to chronic stress.

तनाव को परिभाषित करें और मानव शरीर पर इसके मुख्य कारणों तथा प्रभावों का विश्लेषण करें। समझाएँ कि गैर-संक्रामक रोग किस प्रकार दीर्घकालिक तनाव से जुड़े होते हैं।

8. Discuss different relaxation techniques such as Autogenic Training and Progressive Muscle Relaxation (PMR). How can sports and adventure activities act as coping strategies for stress?

विभिन्न विश्राम तकनीकों, जैसे कि ऑटोजेनिक ट्रेनिंग और प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन (PMR) पर चर्चा करें। खेल और साहसिक गतिविधियाँ तनाव से निपटने की रणनीतियों के रूप में किस प्रकार कार्य कर सकती हैं?

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) Write the importance of Dhanurasana and Kapalbhata

धनुरासन और कपालभाति का महत्व लिखिए

(b) Discuss how Stress management is important in Sports

चर्चा करें कि खेलों में तनाव प्रबंधन क्यों महत्वपूर्ण है

(c) Yoga for Holistic Health development

समग्र स्वास्थ्य विकास के लिए योग

(d) Importance of Surya Bhedan and Sheetal Pranayama

सूर्य भेदन और शीतली प्राणायाम का महत्व