

2670

4

‘सूर्यनमस्कार मनुष्य के लिए एक संपूर्ण व्यायाम है’। इस कथन का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 2670

G

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga: Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC

पाठ्यक्रम का नाम : वीएसी

Semester

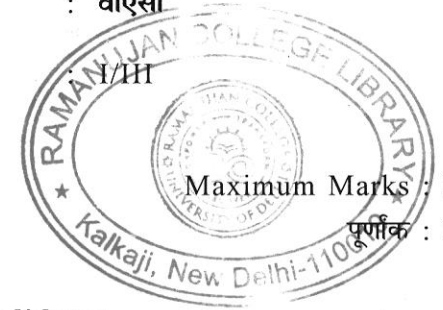
सेमेस्टर

Duration : 1 Hour

समय : 1 घण्टा

Maximum Marks : 30

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.
4. Each question carries **10** marks.

(1000)

P.T.O.

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 के उत्तर दीजिए।
4. प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

1. Write short notes on **any two** of the following –
(10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी करें :

- (i) Importance of Āsana (5)

आसन का महत्त्व

- (ii) Effect of Meditation (5)

ध्यान का प्रभाव

- (iii) First sutra of Patanjali's Yogasutra (5)

पतंजलि योगसूत्र का पहला सूत्र

2. What are the psychic centres of the human body?
Explain in detail. (10)

मानव शरीर में चक्र क्या हैं? विस्तार से व्याख्या कीजिए।

3. Why is Prāṇāyāma important in the practice of
Yoga? (10)

योगाभ्यास में प्राणायाम क्यों महत्वपूर्ण है?

4. 'Suryanamaskar is a complete exercise for a human
being'. Explain. (10)