

(4)

**Unit-III / इकाई-III 10**

6. Write an essay on Pranayama.  
प्राणायाम पर एक निबन्ध लिखिये।
7. Write in detail the importance of Bhramari Pranayama in daily life.  
दैनिक जीवन में भ्रामरी प्राणायाम के महत्व को विस्तार से लिखिये।

**Unit-IV / इकाई-IV 10**

8. What is Tratak Kriya ? Write in detail its pre-cautions and benefits.  
त्राटक क्रिया क्या है ? उसकी सावधानियों व लाभों को विस्तार से लिखिये।
9. What do you mean by Basti kriya ? Discuss its therapeutic benefits.  
बस्ति क्रिया से आपका क्या अभिप्राय है ? इसके चिकित्सकीय लाभों की विवेचना कीजिये।

AS-2083

**A**

**(Printed Pages 4)**

Roll No. \_\_\_\_\_

**AS-2083**

**M.A. in Human Consciousness & Yogic Science (Semester-II) Examination, 2015**

**Paper-V**

**(Practice of Yoga)**

*Time Allowed : Three Hours ] [ Maximum Marks : 70*

**Note :** Answer **five** questions in all .question **No.1** is **compulsory**. Attempt **one** question from each unit. Question **No.1** is to of 30 marks and read 'Q' of 10 marks each कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए प्रश्न सं. 1 अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न किया जाना है। प्रश्न सं. 1 के 30 अंक है व अन्य प्रश्न 10 अंक के है।

1. Write the short notes on the following :

3×10=30

(a) Meaning of Yogic Sukshma Vyayam.

योगिक सूक्ष्म व्यायाम का अर्थ।

P.T.O.

(2)

- (b) Skandha Shakti Vekashak Kriya.  
स्कन्ध शक्ति विकासक क्रिया
- (c) Benefits of Gomukhasana.  
गोमुखासन के लाभ
- (d) Precautions in practice of Ardh-  
Matsyenasana.  
अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन के अभ्यास में सावधानियाँ।
- (e) Pratyahar  
प्रत्याहार
- (f) Bhastrika Pranayama.  
भास्रिका प्राणायाम
- (g) Baghi Kriya  
बाघी क्रिया
- (h) Sutra Neti  
सूत्र नेति
- (i) Nauli Kriya  
नौलि क्रिया
- (j) Precautions of Gomukhasana  
गोमुखासन की सावधानियाँ

AS-2083

(3)

**Unit-I / इकाई-I** **10**

2. Describe the technique, precautions & benefits of Purna Bhujja Shakti Vekashak Kriya.  
पूर्ण भुजा शक्ति विकासक क्रिया की विधि, सावधानी तथा लाभों की व्याख्या।
3. Describe the general precautions and benefits of Sukshma Vyayam .  
सूक्ष्म व्यायाम सम्बन्धी सामान्य सावधानियों एवं लाभों की व्याख्या कीजिये।

**Unit-II / इकाई-II** **10**

4. Describe the techniques and benefits of Paschimottasana  
पश्चिमोत्तासन की विधि व लाभों की व्याख्या कीजिये।
5. Describe the techniques of Kurmasana and Shashankasana.  
कूर्मासन एवं शशांकासन के विधियों की व्याख्या कीजिये।

AS-2083

P.T.O.