

(4)

प्राणायाम क्या है? नाडीशोधन एवं कपालभाति प्राणायाम की व्याख्या कीजिये।

7. Discuss the need of Meditation for yoga practitioner.

योगाभ्यासी के लिये ध्यान की आवश्यकता की विवेचना कीजिये।

Unit-IV/ इकाई-IV 15

8. How Shatkarma is very useful for yoga therapy?

षट्कर्म योग चिकित्सा के लिये किस प्रकार बहुत उपयोगी है?

9. Explain the importance of Chakra for Human Health.

मानव स्वास्थ्य के लिये चक्रों के महत्व की व्याख्या कीजिये।

A

(Printed Pages 4)

Roll. No. _____

AS-2087

Human Consciousness & Yoga (Semester-IV)

Examination, 2015

Paper-IV

(Practice of Yoga)

Time Allowed : Three Hours] [Maximum Marks : 100

Note : Answer **five** question in all. Question **No. 1** is **compulsory**. **One** question is to be attempted from each unit.

कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न सं. 1 अनिवार्य है।
प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न किया जाना है।

1. Write short answers of the following: $4 \times 10 = 40$

निम्नलिखित के संक्षिप्त उत्तर लिखिए:

(a) Benefits of Utkuradana.

उत्कूर्दन के लाभ।

(b) Precautions of Bomda Practice.

बन्ध के अभ्यास की सावधानियाँ।

(2)

- (c) Steps of Vadic Surya Namaskar.
वैदिक सूर्य नमस्कार के चरण।
- (d) Precautions of Sthule Vyayam Practice.
स्थूल व्यायाम के अभ्यास की सावधानियाँ
- (e) Names of Five Curative Asnas.
पाँच उपचारात्मक आसनों के नाम
- (f) Types of Shatkarmas.
षट्कर्मों के प्रकार
- (g) Mooladhar Chakra
मूलाधार चक्र
- (h) Types of Mudras.
मुद्राओं के प्रकार
- (i) Meaning of Dharna
धारणा का अर्थ
- (j) Vahya Kumbhak
वाह्य कुम्भक

Unit-I/ इकाई-I

15

2. Write in detail the technique and benefits of Sarvang Pushti Sthule Vyayam.

AS-2087

(3)

सर्वांग पुष्टि स्थूल व्यायाम की प्रविधि व लाभों को विस्तार से लिखिये।

3. Write short notes on the following:

(i) Rekha Gati

(ii) Urdhva Gati

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये :

(i) रेखा गति

(ii) ऊर्ध्व गति

Unit-II/ इकाई-II

15

4. Explain the importance of Surya Namaskar Practice or school childrens.

छात्रों के लिये सूर्य नमस्कार अभ्यास की व्याख्या कीजिये।

5. Write in detail the precautions for Surya Namaskar in yogic practice.

योगाभ्यास में सूर्य नमस्कार की सावधानियों को सविस्तार लिखिये।

Unit-III/ इकाई-III

15

6. What is Pranayama? Explain the Nadisodhan and Kapalbhathi Pranayama.

AS-2087

P.T.O.