

1820

4

‘सूर्यनमस्कार’ के विभिन्न चरणों के नाम लिखकर उनका संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

4. How is concentration on psychic centres helpful in meditation? Explain. (10)

चक्रों पर ध्यान केंद्रित करने से ध्यान में किस प्रकार सहयोग मिलता है? व्याख्या कीजिए।

(2500)

31 JUL 2023

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 1820

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga : Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC (For students of Regular and NCWEB only)

पाठ्यक्रम का नाम : वीएसी

Semester : II

सेमेस्टर

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

समय : 1 घण्टा

पूर्णांक : 30

### Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. **First** question is compulsory and attempt any **two** questions from remaining.

P.T.O.

1820

2

3. Each question carries 10 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. पहला प्रश्न अनिवार्य है और शेष में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
3. प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी करें :

1820

3

(i) Meditation (5)

ध्यान

(ii) Effect of Asana (5)

आसन का महत्व

(iii) Second sutra of Patanjali's Yogasutra (5)

पतंजलि के योगसूत्र का दूसरा सूत्र

2. Explain the importance of pranayama in the path of Yoga. (10)

योग के मार्ग में प्राणायाम के महत्व का वर्णन कीजिए।

3. Name the steps in 'Suryanamaskar'. Give a brief description of each. (10)

P.T.O.