

1847

4

4. Give a brief account of chakras.

चक्रों का संक्षिप्त वर्णन दीजिए।

(1000)

31 JUL 2023

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक



Sr. No. of Question Paper : 1847

Unique Paper Code : 6967000021

यूनिक पेपर कोड

Name of the Paper : Yoga: Philosophy and Practice

Type of the Paper : VAC (for Students of Regular and SOL Only)

विषय का प्रकार : वीएसी

Semester : II

सेमेस्टर

Duration : 1 Hours

Maximum Marks : 30

समय : 1 घण्टे

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
3. Each question carries 10 marks.

P.T.O.

1847

2

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 कोई 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: (10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी करें:

(1) Simple Dhyana

(5)

1847

3

सहज ध्यान

- (2) Significance of Asana (5)

आसन का महत्व

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

पतंजलि के योगसूत्र का पहला सूत्र

2. Explain the significance of Yoga in keeping good health. (10)

अच्छा स्वास्थ्य बनाने के लिए योग के महत्व का वर्णन कीजिए।

3. 'Suryanamaskar' is a complete exercise'. Discuss. (10)

'सूर्यनमस्कार पूर्ण व्यायाम है।' चर्चा कीजिए।

P.T.O.