

2725

4

4. What is the correct way to perform a Suryanamaskar?

Explain with Asanas. (10)

सूर्यनमस्कार करने की उपयुक्त विधि क्या है? आसन द्वारा समझाइये।

(1000)

[This question paper contains 4 printed pages.]

17.01.2024(M)

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper 2725

G

Unique Paper Code : 6967000021

Name of the Paper : Yoga: Philosophy and Practice

Name of the Course : VAC

पाठ्यक्रम का नाम : वीएसी

Semester : I/III

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. 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.

P.T.O.

2725

2

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) Second sutra of Patanjali's Yogasutra (5)

पतंजलि योगसूत्र का दूसरा सूत्र

2725

3

- (ii) Prāṇāyāma' (5)

प्राणायाम

- (iii) Āsana (5)

आसन

2. How many Chakras are there? Explain their significance in Yoga. (10)

कितने चक्र हैं? योग में इनका महत्त्व बताइये।

3. Give a brief account of history and significance of Yoga. (10)

योग के इतिहास और महत्त्व का संक्षिप्त विवरण दीजिए।