

2751

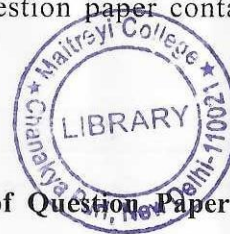
4

4. Give a brief account of chakras. (10)

चक्रों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

(1000)

[This question paper contains 4 printed pages.]



17.01.2024(M)

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 2751

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.

2751

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) Simple Dhyāna

(5)

सहज-ध्यान

2751

3

(ii) Significance of Āsana

(5)

आसन का महत्व

(iii) 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।