

Roll No :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 4

MYS-777

M.Sc. (Final) Examination, 2021

YOGA STUDIES AND THERAPY MANAGEMENT

Paper - MYS-VII

(Study of Yogic Practice)

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 75

Section-A

(Marks : 2 × 10 = 20)

Note :- Answer all *ten* questions (Answer limit 50 words). Each question carries 2 marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 2 × 10 = 20)

नोट :- सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 50 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

Section-B

(Marks : 5 × 5 = 25)

Note :- Answer *five* questions, out of nine questions (Answer limit 200 words). Each question carries 5 marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 5 × 5 = 25)

नोट :- नौ प्रश्नों में से पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 200 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

Section-C

(Marks : 10 × 3 = 30)

Note :- Answer *three* questions, selecting *one* question form each Unit (Answer limit 500 words). Each question carries 10 marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 10 × 3 = 30)

नोट :- प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का चयन करते हुए तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 500 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

BI-387

(1)

MYS-777 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) Write the name of disease which happens due to lack of 'Vitamin–C'.
'विटामिन-सी' की कमी से होने वाली बीमारी का नाम लिखिए।
- (ii) Write down the sources of Protein.
प्रोटीन के स्रोत को लिखिए।
- (iii) Write down the Phal of Aasana.
आसन के फल को लिखिए।
- (iv) Write down the Mantra of Cyclic Mediation.
आवर्तन ध्यान के मंत्र को लिखिए।
- (v) Write down the types of Mudra in Sectional Breathing.
विभागीय श्वसन में मुद्रा के प्रकार लिखिए।
- (vi) Write the Mantra of Pranayama.
प्राणायाम के मंत्र को लिखिए।
- (vii) What is the function of Fat ?
वसा के क्या कार्य होते हैं ?
- (viii) Write names of categories of Aasana.
आसन की श्रेणियों के नाम लिखिए।
- (ix) What is the function of water in human body ?
मानव शरीर में जल के क्या कार्य होते हैं ?
- (x) Define Raw Diet.
कच्चा आहार को परिभाषित कीजिए।

Section-B

(खण्ड-ब)

2. Explain physiological effect of 'Mudra' on body level.
'मुद्रा' द्वारा शारीरिक स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों को लिखिए।
3. Write down the functions of Vitamins along with their effect.
विटामिन के कार्यों को बताते हुए उनके प्रभाव भी लिखिए।
4. Explain Yoga therapy for Obesity.
मोटापा के लिए यौगिक उपचार लिखिए।
5. Define Pranayama and write benefits of them.
प्राणायाम को परिभाषित कीजिए व उनके लाभ लिखिए।
6. Write types of Breathing practices and their benefits.
श्वसन अभ्यासों के प्रकार बताते हुए उनके लाभों को लिखिए।
7. Explain Yama and Niyama.
यम व नियम को समझाइए।
8. Explain benefits and limitations of Bandha.
बंध के लाभ व सीमाएँ लिखिए।
9. Write down the Pranayama (Kumbhka) is sequence according to Hathpradipika and Gherand Samhita.
हठप्रदीपिका व घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम (कुंभक) को एक क्रम में लिखिए।
10. Define Shat Karma and its limitations.
षट्कर्म को परिभाषित कीजिए व उनकी सीमाएँ बताइए।

Section-C

(खण्ड-स)

Unit-I (इकाई-I)

11. Define Pranayama, its types and effect of Pranayam on human body.

प्राणायाम की परिभाषा, उसके प्रकार व मानव शरीर पर होने वाले प्रभावों को लिखिए।

Or

(अथवा)

12. Write physiological effect of various Shat-Karma on human body.

षट्कर्मों के द्वारा मानव शरीर पर क्या-क्या प्रभाव पड़ते हैं, उनको समझाइए।

Unit-II (इकाई-II)

13. Write down the technique, benefits and limitations of Surya Namaskara.

सूर्य नमस्कार की विधि, लाभ व सीमाएँ लिखिए।

Or

(अथवा)

14. Explain Shat Chakra's in detail.

षट् चक्रों को विस्तार से समझाइए।

Unit-III (इकाई-III)

15. Define Aasana. Explain any *one* supine Aasana according to eight step method.

आसन को परिभाषित करते हुए, किसी एक पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन को आठ स्तर अभ्यास से स्पष्ट कीजिए।

Or

(अथवा)

16. Explain definition, types and technique of Meditation.

ध्यान को परिभाषित करते हुए उनके प्रकार व विधि को समझाइए।