

Roll No. :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 4

JYOG-146

M.Sc. Yoga Studies and Therapy Management
(Ist Semester) Examination, Jan.-2023

THEORETICAL STUDY OF YOGIC PRACTICES

Paper - FPE-YOG-02 CC-02-4011

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 40

Note :- The question paper contains *three* Section.

प्रश्न-पत्र में तीन खण्ड हैं।

Section-A

(Marks : 1 × 10 = 10)

Note :- Answer all *ten* questions (Answer limit **50** words). Each question carries 1 mark.

(खण्ड-अ)

(अंक : 1 × 10 = 10)

नोट :- सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 50 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Section-B

(Marks : 3 × 5 = 15)

Note :- Answer any *five* questions by selecting at least *one* question from each Unit (Answer limit **200** words). Each question carries **3** marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 3 × 5 = 15)

नोट :- प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 200 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।

BRI-1007

(1)

JYOG-146 P.T.O.

Section-C

(Marks : 5 × 3 = 15)

Note :- Answer any *three* questions by selecting *one* question from each Unit (Answer limit **500** words). Each question carries **5** marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 5 × 3 = 15)

नोट :- प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **500** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है।

Section-A

(खण्ड-अ)

1. (i) Define Asana.
आसनों को परिभाषित कीजिए।
- (ii) On what basis are the asanas classified ?
आसनों का वर्गीकरण किस आधार पर किया जाता है ?
- (iii) How many Asanas are there in Surya Namaskar ? Write names.
सूर्य नमस्कार में मूलतः कुल कितने आसन हैं ? नाम लिखिए।
- (iv) How breathing excercises are useful ?
श्वसन अभ्यास किस प्रकार उपयोगी हैं ?
- (v) Write Pranayama mantra with meaning.
प्राणायाम मंत्र अर्थ सहित लिखिए।
- (vi) Write the names of all the bandhas.
सभी बंधों के नाम लिखिए।
- (vii) Define Shatkarma.
षट्कर्म को परिभाषित कीजिए
- (viii) Define Mudra.
मुद्रा को परिभाषित कीजिए।
- (ix) Write the types of Neti.
नेति के प्रकार लिखिए।
- (x) Write the names of different Pranayamas.
विभिन्न प्राणायामों के नाम लिखिए।

Section-B

(खण्ड-ब)

Unit-I

(इकाई-I)

2. Write the Physical benefits of practice asanas.
आसनों के अभ्यास से होने वाले शारीरिक लाभ लिखिए।
3. Explain the importance of teaching method.
शिक्षण प्रणाली का महत्व समझाइए।
4. Describe the physical benefits of practicing Surya Namaskar.
सूर्य नमस्कार के अभ्यास से होने वाले शारीरिक लाभों का वर्णन कीजिए।

Unit-II

(इकाई-II)

5. Describe the types of meditation.
ध्यान के प्रकारों का वर्णन कीजिए।
6. Write method of Bhastrika Pranayama with benefits and limitations.
भस्त्रिका प्राणायाम की विधि लाभ एवं सीमाओं सहित लिखिए।
7. Describe the effects of breathing excercises on the human body.
श्वसन अभ्यासों का मानव शरीर पर प्रभावों का वर्णन कीजिए।

Unit-III

(इकाई-III)

8. Describe the limitations and physical benefits of Bandhas practics.
बंधों के अभ्यास की सीमाओं और शारीरिक लाभों का वर्णन कीजिए।
9. Describe the benefits of practicing mudras.
मुद्राओं के अभ्यास से होने वाले लाभों का वर्णन कीजिए।
10. What is Trataka ? Explain types of Trataka.
त्राटक क्या है ? त्राटक के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

Section-C

(खण्ड-स)

Unit-I

(इकाई-I)

11. Explain Ardha Katichakrasana with the help of Eight step teaching technique method.

अर्द्ध कटि चक्रासन को अष्टपदीय शिक्षण प्रणाली की सहायता से समझाइए।

12. Methodically describe all the 12 steps of Surya Namaskar and write its limitations.

सूर्य नमस्कार के सभी 12 चरणों का विधिपूर्वक वर्णन कीजिए तथा इसकी सीमाएँ लिखिए।

Unit-II

(इकाई-II)

13. Describe Ujjayi Pranayama methodically and explain its limitations and benefits.

उज्जायी प्राणायाम की विधिपूर्वक वर्णन कीजिए तथा इसकी सीमाओं व लाभों को बताइए।

14. Describe in detail the effects of meditation on all the system of the human body.

मानव शरीर के सभी तंत्रों पर ध्यान के प्रभावों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Unit-III

(इकाई-III)

15. Define Bandha and describe the all bandhas methodically.

बंध को परिभाषित कीजिए तथा सभी बंधों का विधिपूर्वक वर्णन कीजिए।

16. What is Shatkarma ? Describe the effects of Shatkarma on Human body.

षट्कर्म क्या है ? षट्कर्मों का मानव शरीर पर क्या प्रभाव होता है ? वर्णन कीजिए।