

Roll No. :

Total No. of Questions : 11]

[Total No. of Printed Pages : 4

BYS-447

B.Sc. (Part-III) Examination, 2022

YOGIC SCIENCE

Paper - **BYS-IX**

(Stress Management and Yoga Research)

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 45

Section-A

(Marks : 1½ × 10 = 15)

Note :- Answer all *ten* questions (Answer limit **50** words). Each question carries **1½** marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 1½ × 10 = 15)

नोट :- सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **50** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **1½** अंक का है।

Section-B

(Marks : 3 × 5 = 15)

Note :- Answer all *five* questions. Each question has internal choice (Answer limit **200** words). Each question carries **3** marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 3 × 5 = 15)

नोट :- सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न में विकल्प का चयन कीजिए (उत्तर-सीमा **200** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है।

Section-C

(Marks : 5 × 3 = 15)

Note :- Answer any *three* questions out of five (Answer limit **500** words). Each question carries **5** marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 5 × 3 = 15)

नोट :- पाँच में से किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **500** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है।

BR-688

(1)

BYS-447 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) Define Tension.
तनाव को परिभाषित कीजिए।
- (ii) What is Surface Awareness ?
सतह जागरूकता क्या है ?
- (iii) Which gland is responsible for stress hormone ?
कौनसी ग्रंथि तनाव हॉर्मोन्स के लिए जिम्मेदार है ?
- (iv) What is Group Awareness ?
समूह जागरूकता क्या है ?
- (v) Define Distress.
संकट को परिभाषित कीजिए।
- (vi) What is prospective studies in Research ?
शोध में भावी अध्ययन क्या है ?
- (vii) What is Yoga Therapy ?
योग चिकित्सा क्या है ?
- (viii) What is Dissertation ?
निबंध क्या है ?
- (ix) Define Holistic Lifestyle.
समग्र जीवन शैली को परिभाषित कीजिए।
- (x) Define Parameters.
पैरामीटर को परिभाषित कीजिए।

Section–B

(खण्ड–ब)

2. Which side of the brain is responsible for stress ?
तनाव के लिए दिमाग का कौनसा हिस्सा जिम्मेदार होता है ?

Or

(अथवा)

Write *five* points each between stressful lifestyle and low stressful life style.

तनावपूर्ण जीवन शैली और कम तनावपूर्ण जीवन शैली के बीच प्रत्येक में पाँच बिन्दु लिखिए।

3. Why stimulation and relaxation is necessary for health ?

स्वास्थ्य के लिए उत्तेजना और विश्राम क्यों आवश्यक है ?

Or

(अथवा)

What is department of Perception ? Explain.

धारणा का विभाग क्या है ? समझाइए।

4. Detail the holistic lifestyle.

समग्र जीवन शैली का विस्तार कीजिए।

Or

(अथवा)

What is the role of parasympathetic nervous system during stress ?

तनाव के दौरान पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र की क्या भूमिका है ?

5. Why is research needed in Yoga ? Explain.

शोध की आवश्यकता क्यों है ? समझाइए।

Or

(अथवा)

What is Research Method ? Explain it.

शोध विधि क्या है ? इसे समझाइए।

6. What are the precautions to be taken during the collection of data and its analysis.

डेटा के संग्रह के दौरान क्या सावधानियाँ बरती जानी चाहिए और उसका विश्लेषण कीजिए।

Or

(अथवा)

What will be the format to present your research presentation ? Briefly explain.

आपकी शोध प्रस्तुति का प्रारूप क्या होगा ? समझाइए।

Section-C

(खण्ड-स)

7. Explain the yogic management of stress.
तनाव के योग प्रबंधन की व्याख्या कीजिए।
8. How can we expand our awareness through Yoga ? Explain.
हम योग के माध्यम से अपनी जागरूकता कैसे बढ़ा सकते हैं ? समझाइए।
9. Explain in detail of Cyclic Meditation.
आवर्तन ध्यान के बारे में विस्तार से बताइए।
10. Write short notes on the following :
 - (a) Error of analysis
 - (b) Open endedनिम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
 - (अ) विश्लेषण की त्रुटि
 - (ब) ओपन एंडेड
11. What is Report Preparation ? Explain how to prepare an effective presentation.
रिपोर्ट तैयार करना क्या है ? समझाइए कि एक प्रभावी प्रस्तुति कैसे तैयार की जाती है।