

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 16 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# PGD-453

M.Sc. (Final) Examination, 2022

YOGA STUDIES AND THERAPY MANAGEMENT

Paper - MYS-VII

(Study of Yogic Practice)

Time : 3 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 from 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।

BR-257

( 1 )

PGD-453 P.T.O.

## Section–A

### (खण्ड–अ)

1. (i) Write the formula (Sutra) of Asana.  
आसन का सूत्र लिखिए।
- (ii) What is Dynamic Asana ?  
गतिशील आसन क्या है ? बताइए।
- (iii) Write the meaning of Surya Namaskar Mantra.  
सूर्य नमस्कार मंत्र का अर्थ लिखिए।
- (iv) Write the names of types of Breathing Practices.  
श्वसनीय अभ्यासों के प्रकारों के नाम लिखिए।
- (v) Write the result (Phal) of Pranayama according to Patanjali.  
पतंजलि के अनुसार प्राणायाम का फल लिखिए।
- (vi) Write the names of Hand (Hasta) Mudra.  
हस्त मुद्राओं के नाम लिखिए।
- (vii) Write the names of Shatkarma.  
षट्कर्मों के नाम लिखिए।
- (viii) What precautions should be taken of Uddiyana Bandha ?  
उड्डियन बंध के लिए क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए ?
- (ix) What is Sectional Breathing ?  
खण्डीय श्वसन क्या है ?
- (x) What is Basti Karma ?  
बस्ती कर्म क्या है ? बताइए।

## Section-B

### (खण्ड-ब)

2. Classification of Asana according to Swami Kuvalyanda.  
स्वामी कुवलयानंद जी के अनुसार आसनों का वर्गीकरण कीजिए।
3. The method of Shirshasan will tell complementary posture and precautions.  
शीर्षासन की विधि पूरक आसन तथा सावधानियाँ बताइए।
4. Write 12 steps of Surya Namaskar with Beej Mantra.  
सूर्य नमस्कार की 12 आवृत्तियों को बीज मंत्रों सहित लिखिए।
5. Explain the Sutra, meaning and types of Pranayama.  
प्राणायाम का सूत्र, अर्थ व प्रकार बताइए।
6. Classification of Pranayama according to Hath Pradipika and Gheranda Samhita.  
हठ प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम का वर्गीकरण कीजिए।
7. What is the role of Mudra in Yoga ?  
योग में मुद्राओं की क्या भूमिका है ? बताइए।
8. Write the method and precautions of Moola Bandha.  
मूलबंध की विधि तथा सावधानियों को लिखिए।
9. What is Nauli and its types and what is its effect on the digestive system ?  
Explain.  
नौली क्रिया क्या है तथा इसके प्रकार और इसका पाचन तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है ? बताइए।
10. How should the preparation of a classroom management before starting the class ? Explain.  
योगाभ्यास करने से पूर्व कक्षा-कक्ष की तैयारी किस प्रकार होनी चाहिए ? बताइए।

## Section-C

(खण्ड-स)

### Unit-I (इकाई-I)

11. Explain the Parivrattra Trikonasana according to Eight Steps of Teaching Technique Method.

परिवृत्त त्रिकोण आसन को अष्टपदीय शिक्षण प्रणाली के अनुसार समझाइए।

*Or* (अथवा)

12. Explaining the definition of Asana, its benefits, limitations, what is its effect on the Muscular System ?

आसन की परिभाषा बताते हुए इसके लाभ, सीमाएँ तथा इनका माँसपेशी संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ता है ? बताइए।

### Unit-II (इकाई-II)

13. Detail description of Om Meditation.

ओम मेडिटेशन (ध्यान) का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

*Or* (अथवा)

14. Describing the method and benefits of any *two* Pranayama, tell what is the effect of Pranayama on the Respiratory System.

किन्हीं दो प्राणायामों की विधि व लाभों का वर्णन करते हुए बताइए कि प्राणायाम का श्वसन संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

### Unit-III (इकाई-III)

15. Explaining the benefits and limitations of Surya Namaskar, what is its effect on the Endocrine System.

सूर्य नमस्कार के लाभ, सीमाओं को बताते हुए समझाइए कि इसका ग्रंथि संस्थान पर क्या प्रभाव देखने को मिलता है ?

*Or* (अथवा)

16. Differentiate between Mudra and Bandha and describe the method of three major Bandha and their benefits and state their physical effect.

मुद्रा व बंध में अन्तर बताइए तथा प्रमुख तीन बंधों की विधि और उसके लाभों का वर्णन करते हुए उनका शारीरिक प्रभाव बताइए।