

Roll No. :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 4

SEM-1010

M.Sc. Yoga Studies and Therapy Management (Ist Semester) Examination, 2022

Paper - FPE YOG-01 CC-02-4011

THEORETICAL STUDY OF YOGA PRACTICES

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 40

Note :- The question paper contains three Sections.
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 कम-से-कम एक प्रश्न चुनते हुए किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 200 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।

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 चुनते हुए किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 500 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

BR-822

(1)

SEM-1010 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) Write the meaning of Asana.
आसन का अर्थ लिखिए।
- (ii) Write the types of Pranayama.
प्राणायाम के प्रकार लिखिए।
- (iii) Write the names of any *five* breathing practices.
किन्हीं पाँच श्वसनीय अभ्यासों के नाम लिखिए।
- (iv) Define Mudra.
मुद्रा को परिभाषित कीजिए।
- (v) Thyroid gland is activated by the practice of which Bandha ?
किस बंध के अभ्यास से थायरॉइड ग्रंथि सक्रिय होती है ?
- (vi) Write the precautions of Kapalbhāti.
कपालभाति की सावधानियाँ लिखिए।
- (vii) Meaning of Surya Namaskar Mantra.
सूर्य नमस्कार मंत्र का अर्थ लिखिए।
- (viii) What is Sectional Breathing ?
खण्डीय श्वसन क्या है ?
- (ix) Write the names of Hasta Mudra.
हस्त मुद्राओं के नाम लिखिए।
- (x) Write the precaution of Ujjai Pranayama.
उज्जायी प्राणायाम करने हेतु क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए ?

Section–B

(खण्ड–ब)

Unit–I

(इकाई–I)

2. Classification Asana according to Swami Kuvlayanandji.
स्वामी कुवलयानंदजी के अनुसार आसन का वर्गीकरण कीजिए।

3. Explain the method and precaution of Sadanta Pranayama.

सदन्त प्राणायाम की विधि और सावधानी लिखिए।

4. Difference between breathing practices and exercise.

श्वसनीय अभ्यास व व्यायाम में अन्तर लिखिए।

Unit-II

(इकाई-II)

5. Write the types of Dhyan according to Yogic texts.

यौगिक ग्रंथों के अनुसार ध्यान के प्रकार लिखिए।

6. Describe the method of Mahabandha.

महाबंध की विधि का वर्णन कीजिए।

7. Explain the difference between Viparitakarani Asana and Viparitkarani Mudra.

विपरीतकरणी आसन और विपरीतकरणी मुद्रा में अंतर को स्पष्ट कीजिए।

Unit-III

(इकाई-III)

8. Explain the types of Dhuti Karma according to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति कर्म के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

9. Write the names of 12 steps and Beej Mantra of Surya Namaskar.

सूर्य नमस्कार के 12 आवृत्तियाँ और बीज मंत्रों के नाम लिखिए।

10. What are the precautions to be taken while practicing Asana ?

आसनों का अभ्यास करते समय क्या-क्या सावधानियाँ रखी जानी चाहिए ?

Section-C

(खण्ड-स)

Unit-I

(इकाई-I)

11. Explain the Parshva Konasana with the help of eight step teaching method.

पार्श्व कोणासन को अष्टपदीय शिक्षण प्रणाली की सहायता से समझाइए।

12. Describing the limitation of Surya Namaskar, explain, how it effect the muscles and bone system ?

सूर्य नमस्कार की सीमाओं का वर्णन करते हुए इसका मांसपेशीय अस्थि संस्थान पर पड़ने वाले प्रभाव का वर्णन कीजिए।

Unit-II

(इकाई-II)

13. Describing the types of Pranayama according to the Yogic texts, tell what effect it has on the respiratory system ?

यौगिक ग्रंथों के अनुसार प्राणायाम के प्रकारों का वर्णन कीजिए तथा बताइए कि इसका श्वसन संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

14. Describe the cyclic meditation.

साइक्लिक मेडीटेशन का वर्णन कीजिए।

Unit-III

(इकाई-III)

15. Explaining the Shankha Prakshalan, explain its effect on the digestive system.

शंख प्रक्षालन को समझाते हुए बताइए कि इसका पाचन तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

16. Explaining the difference between Mudra and Bandha, describe the method and benefits of Shambhavi Mudra.

मुद्रा व बंधों में अंतर स्पष्ट करते हुए शाम्भवी मुद्रा की विधि और लाभों का वर्णन कीजिए।