

Question Paper Code : 7567

M.A. (Semester-II) Examination, 2017

HUMAN CONSCIOUSNESS & YOGIC SCIENCE

[Fifth Paper]

(Practice of Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note : Answer **five** questions in all. Question **No.1** is **compulsory**. Besides this, attempt **one** question from each unit. Question **No. 1** is of **30** marks and rest 'Q' of **10** marks each.

नोट : कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। इसके अलावा, प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न कीजिए। प्रश्न सं.1 के 30 अंक हैं व अन्य प्रश्न 10 अंक के हैं।

1. Write short notes on the following : [3x10=30]

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिये :

(a) Skandha tatha Bahumool Shakti Vikasak Kriya.

स्कन्ध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक क्रिया

AS-2043/100

(1)

[P.T.O.]

- (b) Mani Bandha Shakti Vikasak Kriya
मणिबन्ध शक्ति विकासक क्रिया
- (c) Benefits of Gomukhasana
गोमुखासन के लाभ
- (d) Precautions in practice of Mandukasana
मण्डूकासन के अभ्यास में सावधानियाँ
- (e) Ardh-Matsyendrasana
अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन
- (f) Techniques of Bhramari Pranayama
भ्रामरी प्राणायाम की प्रविधि
- (g) Baghi Kriya
बाघी क्रिया
- (h) Ghrit Neti
घृत नेति
- (i) Nasapan
नाशापान

- (j) Sheetli Pranayama
शीतली प्राणायाम

UNIT-I / इकाई-I

2. Describe the techniques, benefits and precautions of Purna Bhujas Shakti Vikasak Kriya. [10]
पूर्ण भुजा शक्ति विकासक क्रिया की प्रविधि, लाभ एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।
3. Write an essay on Sukshma Vyayama Parampara. [10]
सूक्ष्म व्यायाम परम्परा पर एक निबन्ध लिखिए।

UNIT-II / इकाई-II

4. Describe the technique and benefits of Marjari Asana. [10]
मार्जारि आसन की विधि व लाभों की व्याख्या कीजिए।
5. Describe the technique and precautions of Kurmasana. [10]
कूर्मासन की विधि व सावधानियों की व्याख्या कीजिए।

UNIT-III / इकाई-III

6. Write an essay on Bhastrika Pranayama. [10]

भस्त्रिका प्राणायाम पर एक निबन्ध लिखिए।

7. Explain the importance of Bhramari Pranayama. [10]

भ्रामरी प्राणायाम के महत्व की व्याख्या कीजिए।

UNIT-IV / इकाई-IV

8. What is Basti Kriya ? Write in detail its precautions and benefits. [10]

बस्ति क्रिया क्या है ? इसकी सावधानियों एवं लाभों को विस्तार से लिखिए।

9. Describe the remedial importance of Tratak Kriya. [10]

त्राटक क्रिया के चिकित्सकीय महत्व का वर्णन कीजिए।

----- x -----