



## FD-1013

P.G. Dip. in Yoga Edn. & Phil. 1st Semester  
Examination, Dec.-Jan., 2021-22

Paper - II

Applied Yoga Vijnan

*Time* : Three Hours] [Maximum Marks : 50

**नोट** : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

**Note** : Answer **all** questions. All questions carry equal marks.

### इकाई / Unit-I

1. योग की परिभाषा बताइए। आधुनिक जीवन शैली में उसका महत्व समझाइए।

Define Yoga. Discuss its importance in Modern life style.

*अथवा / OR*

DRG\_260\_(3)

(Turn Over)

( 2 )

योग का स्वास्थ्य से सम्बन्ध समझाइए।

Discuss relation of yoga with health.

**इकाई / Unit-II**

2. आसन और प्राणायम का क्रम सकारण समझाइए।

Discuss sequence of Asana and Prānāyāma with reasons.

**अथवा / OR**

व्रत और स्वास्थ्य पर एक टिप्पणी लिखिए।

Write a note on vrata and health

**इकाई / Unit-III**

3. शारीरिक क्रियाओं पर योग के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

Describe effect of yoga on bodily functions.

**अथवा / OR**

आराम पसन्द जीवन शैली में योग की उपादेयता समझाइए।

Discuss utility of Yoga in sedentary life style.

( 3 )

**इकाई / Unit-IV**

4. श्वसन तन्त्र की संरचना समझाइए।

Discuss the constitution of Respiratory system.

**अथवा / OR**

संचरण तन्त्र का सचित्र वर्णन कीजिए।

Describe circulatory system with diagram.

**इकाई / Unit-V**

5. मन की योगिक अवधारणा समझाइए।

Discuss yogic concept of mind.

**अथवा / OR**

अवचेतन एवं अचेतन मन में अन्तर बताइए।

Describe distinction between subconscious and unconscious mind.

\_\_\_\_\_