

Roll No. ....

Total Pages : 4

**CMDQ/D-23**

**31762**

**APPLICATIONS OF YOGA**

**Paper : YOGA-303**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

**Note :** Attempt *five* questions in all, selecting *one* question from Unit I to IV whereas Unit V is compulsory for all.

**नोट :** इकाई-I से इकाई-IV तक प्रत्येक से **एक** प्रश्न चुनते हुए कुल **पांच** प्रश्न कीजिए जबकि इकाई-V सबके लिए अनिवार्य है।

**UNIT-I**

**(इकाई-I)**

1. Discuss the role of Yoga in the development of Human Society.  
मानव समाज के विकास में योग की भूमिका की विवेचना कीजिए।
2. What is the relationship between Yoga and Education? 15  
योग और शिक्षा के बीच क्या संबंध है?

**UNIT-II**

**(इकाई-II)**

3. What do you know about values? Discuss its various types.  
मूल्यों के बारे में आप क्या जानते हैं? इसके विभिन्न प्रकारों की विवेचना कीजिए।

4. Discuss the role of Yoga teacher in Value oriented Education in the society. 15

समाज में मूल्योन्मुख शिक्षा में योग शिक्षक की भूमिका की विवेचना कीजिए।

### UNIT-III

#### (इकाई-III)

5. What do you know about Panch Kosha? Discuss its role in personality development.

पंचकोश के बारे में आप क्या जानते हैं? व्यक्तित्व विकास में इसकी भूमिका की विवेचना कीजिए।

6. What is Intelligence? Discuss its concept according to Yoga.

15

बुद्धिमत्ता क्या है? योग के अनुसार इसकी अवधारणा की विवेचना कीजिए।

### UNIT-IV

#### (इकाई-IV)

7. What is Stress? Discuss the various yogic techniques to manage stress.

तनाव क्या है? तनाव को प्रबंधित करने के लिए विभिन्न योग तकनीकों की विवेचना कीजिए।

8. Discuss the role of Srimad Bhagwat Gita in Managing Stress.

15

तनाव के प्रबंधन में श्रीमद्भगवद्गीता की भूमिका की विवेचना कीजिए।

## UNIT-V

### (इकाई-V)

#### Compulsory Question

#### (अनिवार्य प्रश्न)

9. (i) What do you know about Memory?  
(ii) Define the term Yogic Life Style.  
(iii) Discuss about I.Q.  
(iv) Define the term Austang Yog.  
(v) What do you know about GURU?  
(vi) Define the term Education.  
(vii) Write down the qualities of Ideal Yoga Teacher.  
(viii) Discuss the role of Yoga teacher in Human Society.  
(ix) Write down the name of any four Yoga practices.  
(x) What do you know about Mandakya Kriya? (10×2=20)
- (i) स्मृति के बारे में आप क्या जानते हैं?  
(ii) योगिक जीवन शैली शब्द को परिभाषित कीजिए।  
(iii) आई.क्यू. के बारे में विवेचना कीजिए।  
(iv) ऑष्टांग योग शब्द को परिभाषित कीजिए।  
(v) गुरु के बारे में आप क्या जानते हैं?  
(vi) शिक्षा शब्द को परिभाषित कीजिए।

- (vii) आदर्श योग शिक्षक के गुणों को लिखिए।
  - (viii) मानव समाज में योग शिक्षक की भूमिका की विवेचना कीजिए।
  - (ix) किन्हीं चार योग अभ्यासों के नाम लिखिए।
  - (x) मांडव्य क्रिया के बारे में आप क्या जानते हैं?
-