

CMDM/M-24

**31138**

KINESIOLOGICAL ASPECT OF YOGA

Paper-403

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

- Note :** • There are total of *nine* questions in all out of which students will be required to attempt *five* questions.
- The students will be required to attempt *one* question from each unit. Long answer type question will carry 15 marks each.
  - Question No. 9 will be compulsory and will carry 20 marks. It will comprise of 10 short answer type questions of 2 marks each.

**नोट :** प्रश्न पत्र में कुल नौ प्रश्न हैं जिनमें से छात्रों को पाँच प्रश्न करने हैं। परीक्षार्थी को प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना है। दीर्घ उत्तरीय प्रकार का प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है। प्रश्न संख्या 9 अनिवार्य है और 20 अंकों का है। इसमें 10 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

**UNIT-I ( इकाई-I )**

1. Explain in detail the concept and significance of kinesiological aspect in Yoga. 15

योग में काइन्सियोलॉजिकल पहलू की अवधारणा और महत्व को विस्तार से समझाइए।

2. Define Axis and plane. Explain in detail the Axis and planes in any *two* cultural Yog-asanas. 15

अक्ष और तल को परिभाषित कीजिए। किन्हीं दो सांस्कृतिक योग-आसनों में अक्ष और तलों को विस्तार से समझाइए।

## UNIT-II ( इकाई-II )

3. Explain in detail the origin and actions of specific muscles during Mayur-Asan and Matsyaasana. 15

मयूर-आसन और मत्स्य-आसन के दौरान विशिष्ट पेशियों की उत्पत्ति और क्रियाओं को विस्तार से समझाइए।

4. Explain in detail the use of the different muscles and movement of tree yogic posture. 15

विभिन्न मांसपेशियों के उपयोग और वृक्ष योगिक आसन की गति के बारे में विस्तार से बताएं।

## UNIT-III ( इकाई-III )

5. Explain detail structure, ligaments and Muscle reinforcement of shoulder joint during Yogasana. 15

योगासन के दौरान कंधे के जोड़ की संरचना, स्नायुबंधन और मांसपेशियों के सुदृढीकरण के बारे में विस्तार से बताएं।

6. Explain in detail structure and types of movement of arms muscle and ligaments during the Ustra asana. 15

उष्ट्रासन के दौरान भुजाओं की मांसपेशियों और स्नायुबंधन की गति की संरचना और प्रकार को विस्तार से समझाइए।

## UNIT-IV ( इकाई-IV )

7. Enlist the various Yogasanas which use lower leg muscles. Explain in detail the structure and movement of lower legs.

15

विभिन्न योगासनों को सूचीबद्ध करें जो निचले पैर की मांसपेशियों का उपयोग करते हैं। निचले पैरों की संरचना और गति को विस्तार से समझाइए।

8. Define Yogasans. Explain in detail the benefits of Yogasanas on skeletal system.

15

योगासनों को परिभाषित कीजिए। अस्थि तंत्र पर योगासनों के लाभों को विस्तार से समझाइए।

## UNIT-V ( इकाई-V )

### Compulsory Question ( अनिवार्य प्रश्न )

9. Briefly explain the following :

- (a) Quadriceps.
- (b) Biceps.
- (c) Gastrocnemius Muscle.
- (d) Origin of muscle.
- (e) Terminology.
- (f) Circumduction.
- (g) Gluteus Maximus.

(h) Rhomboid Major.

(i) Types of Yogasans.

(j) Meditative yogasanas.

(10×2=20)

निम्नलिखित को संक्षेप में समझाइए :

(क) चतुशिरस्क।

(ख) द्विशिर पेशी।

(ग) गैस्ट्रोक्नेमियस मसल।

(घ) पेशी की उत्पत्ति।

(ङ) शब्दावली।

(च) पर्यावर्तन।

(छ) ग्लूटस मेक्सीमस।

(ज) विषमकोण मेजर।

(झ) योगासन के प्रकार।

(ञ) ध्यान संबंधी योगासन।

---