

Roll No.

Total Pages : 03

MTE/D-23

24088

STRESS MANAGEMENT BY YOGA

MT-CSe-18-33(vii)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 35

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *two* questions from each Unit. Q. No. **1** is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

1. Write short notes on the following concepts :

- | | |
|--|---|
| (a) Concept of Astheya | 2 |
| (b) Concept of Swadhyaya | 2 |
| (c) Stress management by Asanas | 2 |
| (d) Role of Pranayam in Stress Management. | 2 |

निम्नलिखित अवधारणाओं पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (अ) अस्तेय की अवधारणा
- (ब) स्वाध्याय की अवधारणा
- (स) असानों के द्वारा तनाव प्रबन्धन
- (द) तनाव प्रबन्धन में प्राणायाम की भूमिका ।

Unit I (इकाई I)

- 2. Describe the nature and importance of Bramhacharya. 7
ब्रह्मचर्य के स्वरूप और महत्त्व का वर्णन कीजिए ।
- 3. Bring out the meaning and nature of Satya. 7
सत्य के अर्थ एवं प्रकृति को स्पष्ट कीजिए ।
- 4. Discuss the concept of Tapa in detail. 7
तप की अवधारणा का विस्तृत विवेचना कीजिए ।
- 5. Explain the relevance of Swadhyaya in daily life. 7
दैनिक जीवन में स्वाध्याय की प्रासंगिकता की व्याख्या कीजिए ।

Unit II (इकाई II)

- 6. Discuss the concept of Pranayama in detail. 7
प्राणायाम की अवधारणा का विस्तृत विवेचना कीजिए ।
- 7. Explain the meaning, nature and kinds of Asanas. 7
आसन के अर्थ, स्वरूप एवं प्रकारों की व्याख्या कीजिए ।

- 8. Examine the role of Breathing techniques for the development of healthy mind. 7

स्वस्थ मन के विकास में श्वास-प्रश्वास प्रक्रियाओं की भूमिका की समीक्षा कीजिए ।

- 9. Describe the various poses of Yoga and their benefits for mind and body. 7

योग के भिन्न-भिन्न प्रकारों और उनके शरीर एवं मन को मिलाने वाले लाभों का विवेचन कीजिए ।