

BC208(Pr.)

Roll No. :

2019

BODY PERFECTION & YOGA-II (Pr.)

निर्धारित समय : तीन घंटे]

[अधिकतम अंक : 50

Time allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

नोट : (i) दोनों भाषाओं में अन्तर होने की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य है।

Note : Only English version is valid in case of difference in both the languages.

(ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

1. निम्नलिखित आसन करके दिखाइये :

Perform the following Asanas :

(i) योग मुद्रा

Yog Mudra

(ii) विपरीतकरणी क्रिया

Vipreetkarni Kriya

(iii) त्रिकोणासन

Trikonasan

(iv) सुप्त वज्रासन

Supta Vajrasana

(v) तितली आसन

Titali Asana

(2×5)

2. सूर्य नमस्कार आसन करके दिखाइये।

Perform sun greeting exercises.

(10)

3. निम्नलिखित रोगों की चिकित्सा हेतु योगासन बताइये :

Perform Yogasanas for treatment of following diseases :

(i) मधुमेह

Diabetes

(ii) थायराइड

Thyroid

(5×2)

4. शरीर के निम्नलिखित अंगों के लिए कसरत कीजिए ।

Perform exercises for following body parts :

(i) कमर व पेट के लिए

For stomach & waist

(ii) दुबले/कम वजन के व्यक्ति के लिए

For under weight people

(iii) सुडौल वक्ष स्थल के लिए

For bustline building

(iv) अति विकसित पिण्डलियों के लिए

For over developed calves

(2½×4)

5. मौखिक-प्रश्न

Viva-Voce

(10)
