3. Explain the types, structure and functions of cartilage. **14**

तरुणास्थि के प्रकार, संरचना और कार्यों को स्पष्ट कीजिए ।

Unit II (इकाई II)

4. Explain the mechanism of muscle contraction (Sliding Filament Theory). **14**

मांसपेशियों के संकुचन की क्रियाविधि समझाइए ।

5. Describe gluteus maximus and gastrocnemius muscle. **14**

ग्लूटस मैक्सिमस और गैस्ट्रोकनेमियस मांसपेशी का विवरण ।

Unit III (इकाई III)

6. Describe the structure and functions of the respiratory system. **14**

श्वसन तंत्र की संरचना एवं कार्यों का विवरण दीजिए ।

No. of Printed Pages : 05 Roll No. .....

46704

M.A. (NEP-2020) EXAMINATION, 2026

(First Semester)

YOGA SCIENCE

MYOG-104

Human Anatomy and Physiology for Yoga

(2024-25 Onwards)

Time : 3 *Hours*] [*Maximum Marks :* 70

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

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

प्रत्येक इकाई में से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. **1** अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

1. Short answer type questions : **7×2=14**

(a) What is the main function of the nucleus ?

(b) Where is bone marrow located ?

(c) Write one function of the deltoid muscle.

(d) What is internal respiration ?

(e) How many types of Prana are believed in Yogic science ?

(f) Which hormone is secreted by the thyroid gland ?

(g) Write one effect of Yoga on the endocrine system.

लघु उत्तरीय प्रश्न :

(अ) न्यूक्लियस का मुख्य कार्य क्या है ?

(ब) अस्थि मज्जा कहाँ पाया जाता है ?

(स) डेल्टॉइड मांसपेशी का एक कार्य लिखिए ।

(द) आंतरिक श्वसन क्या है ?

(इ) प्राण के कितने प्रकार माने गये हैं ?

(फ) थायराइड ग्रंथि हॉर्मोन स्रावित कौन करती है ?

(ग) योग का अंत:स्रावी तंत्र पर एक प्रभाव लिखिए ।

Unit I (इकाई I)

2. Explain different types of cells and their functions. **14**

कोशिका के प्रकार एवं उनके कार्यों की व्याख्या कीजिए ।

7. Discuss types of Pranayama and their benefits. **14**

प्राणायाम के प्रकार एवं उनके लाभों पर चर्चा कीजिए ।

Unit IV (इकाई IV)

8. Explain the structure, hormones and functions of thyroid gland. **14**

थायरॉइड ग्रंथि की संरचना, हॉर्मोन और कार्य समझाइए ।

9. Explain the stress response mechanism and how Yoga regulates it. **14**

तनाव प्रतिक्रिया तंत्र और योग के नियमनात्मक प्रभाव को स्पष्ट कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖

7. Discuss types of Pranayama and their benefits. **14**

प्राणायाम के प्रकार एवं उनके लाभों पर चर्चा कीजिए ।

Unit IV (इकाई IV)

8. Explain the structure, hormones and functions of thyroid gland. **14**

थायरॉइड ग्रंथि की संरचना, हॉर्मोन और कार्य समझाइए ।

9. Explain the stress response mechanism and how Yoga regulates it. **14**

तनाव प्रतिक्रिया तंत्र और योग के नियमनात्मक प्रभाव को स्पष्ट कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖