

No. of Printed Pages : 03

Roll No.

34158

B.Sc. (NEP-2020) EXAMINATION, 2025

(Second Semester)

योगासनम् एवं ध्यानम्

B23-SKT-203

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 50

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.

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।

1. (क) गोमुखासन को चित्र सहित समझाइये ।

(ख) प्राणायाम के सभी ध्यान केन्द्रों पर प्रकाश डालिए ।

(ग) प्रथम एवं अन्तिम चक्र को विस्तारपूर्वक बताइये ।

(घ) द्वितीय कोश पर प्रकाश डालिए । $4 \times 2\frac{1}{2} = 10$

2. निम्नलिखित योगसनों में से किन्हीं दो पर प्रकाश डालिए : $2 \times 5 = 10$

(क) श्वासन

(ख) धनुरासन

(ग) पद्मासन

(घ) मत्स्येन्द्रासन ।

3. प्राणायाम की प्रक्रिया एवं महत्व को स्पष्ट कीजिए ।

अथवा

‘धारणा’ के अर्थ, परिभाषा एवं महत्व पर प्रकाश डालिए । 10

4. ध्यान प्रक्रिया एवं मूलाधार आदि चक्रों पर योगदर्शनानुसार विचार व्यक्त कीजिए ।

अथवा

ध्यान विधि एवं चक्र प्रक्रिया पर प्रकाश डालिए । 10

5. ‘पंचकोश’ पर विस्तृत टिप्पणी कीजिए ।

अथवा

पंचकोश के आध्यात्मिक महत्व पर प्रकाश डालिए । 10

