

3. Which Yoga exercises are suitable for synovial joints ? Discuss your answer logically. 14

साइनोवियल संधियों के लिए कौन-कौनसे योगाभ्यास उपयुक्त होते हैं ? तर्कपूर्ण ढंग से अपने उत्तर की विवेचना कीजिए ।

Unit II

इकाई II

4. Write the location, origin, insertion and function of the sternocleidomastoid muscle and describe the Yoga exercises suitable for this muscle. 14

स्टर्नोक्लीडोमैस्टॉइड पेशी का स्थान, उत्पत्ति, समावेशन और कार्य लिखिए तथा इस पेशी के लिए उपयुक्त योगाभ्यासों का वर्णन कीजिए ।

28805

P.G. Diploma in Yoga Science (NEP-2020) EXAMINATION, 2025

(First Semester)

(2024-25 Onwards)

HUMAN ANATOMY AND PSYCHOLOGY FOR YOGA PYOG-104

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 70

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. (i) Why are mitochondria called the power house of the cell ? **3.5**

माइटोकॉण्ड्रिया को कोशिका का पावर हाउस क्यों कहा जाता है ?

- (ii) Write the mechanism of muscles contraction. **3.5**

पेशीय संकुचन की क्रियाविधि लिखिए।

- (iii) What is the difference between Prana and Pranayama ? **3.5**

प्राण और प्राणायाम क्या अंतर है ?

- (iv) Explain the difference between enzymes and hormones. **3.5**

एंजाइम्स एवं हॉर्मोन्स में अंतर स्पष्ट कीजिए।

Unit I

इकाई I

2. Describe in detail the types of connective tissue and their functions. **14**

संयोजी ऊतक के प्रकारों एवं उनके कार्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

5. Write the location, origin, inclusion and function of Latissimus Dorsi muscle and describe the Yoga exercises suitable for this muscle. 14

लैटिसीमस डॉर्सी (Latissimus Dorsi) पेशी का स्थान, उत्पत्ति, समावेशन और कार्य लिखिए तथा इस पेशी के लिए उपयुक्त योगाभ्यासों का वर्णन कीजिए।

Unit III

इकाई III

6. Write notes on the following : 14

- (i) Mechanism of Respiration
- (ii) Gaseous Exchange.

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

(i) श्वसन की क्रियाविधि

(ii) गैसीय विनिमय ।

7. Describe the various processes of respiratory control. 14

श्वसन नियंत्रण की विभिन्न प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए ।

Unit IV

इकाई IV

8. Describe the functions of the pancreas gland and logically discuss the appropriate Yoga exercises to increase its functioning. 14

अग्न्याशय ग्रन्थि के कार्यों का वर्णन कीजिए तथा इसकी क्रियाशीलता बढ़ाने के लिए उपयुक्त योगाभ्यासों का तर्कपूर्ण ढंग से विवेचन कीजिए ।

9. Describe the functions of adrenal gland and logically discuss suitable Yoga exercises to increase its functioning. 14

एड्रीनल ग्रन्थि के कार्यों का वर्णन कीजिए तथा इसकी क्रियाशीलता बढ़ाने के लिए उपयुक्त योगाभ्यासों का तर्कपूर्ण ढंग से विवेचन कीजिए ।

