

Govt. V.Y.T. PG Autonomous College, Durg  
Assignment  
B.Sc. Semester -I  
Subject - VAC (YOGA)

Max Marks: 5

सभी प्रश्नों के उत्तर अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के उत्तर 150 से 200 शब्दों में दें। (प्रत्येक 2 $\frac{1}{2}$  अंक)

Attempt all questions. All questions are compulsory that should be answered in 150-200 words. (2 $\frac{1}{2}$  marks each)

UNIT-II

1. महर्षि पतंजली के अष्टांग योग का बर्णन कीजिए।

Describe the Astanga Yoga of Maharishi Patanjali.

Or

इडा, पिंगला एवं सुषुम्ना नाड़ियों का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give a brief introduction of Ida, Pingla and Sushumna Nadis.

2. प्राणायाम का हमारे जीवन में क्या महत्व है? परिभाषा सहित समझाइए।

What is the importance of Pranayam in our life? Explain with definition.

Or

दर्शन का संक्षिप्त परिचय देते हुए, भारतीय आस्तिक एवं नास्तिक दर्शनों के नाम बताइए।

Give a brief introduction to philosophy, name Indian Theistic and Atheistic philosophies.