

Govt.V.Y.T. PG.Autonomous College,Durg

वैल्यू ऐडेड कोर्स इन योग परियोजना कार्य सत्र 2024-25.

Value added course in Yoga Project work 2024-25.

कुल अंक 25

निम्नलिखित 10 प्रश्नों में से कोई 5 प्रश्न हल किजिए :-

Attempt any 5 out of the 10 questions:-

1. हमारी वर्तमान विकृत जीवनशैली का वर्णन करिए? इसमें योग की भूमिका स्पष्ट करिए?
Describe our current distorted lifestyle? Explain the role of yoga in this content?
2. "योग" शब्द से आप क्या समझते हैं? परिभाषा सहित योग की विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए?
What do you understand by the word "Yoga"? Explain different types of yoga with definition?
3. पतंजलि योगसूत्र का परिचय देते हुए, अष्टांग योग का वर्णन कीजिए?
Introducing Patanjali Yoga Sutra, describe Ashtanga Yoga?
4. दर्शन क्या है? भारतीय आस्तिक और नास्तिक दर्शनों की व्याख्या कीजिए?
What is philosophy? Explain Indian theistic and atheistic philosophies?
5. आसन एवं व्यायाम में क्या अन्तर है? पाचन संस्थान में कौन से आसन प्रभावी होते हैं? सचित्र व्याख्या कीजिए?
What is the difference between asana and exercise? Which asanas are effective in digestive system? Explain with diagram.
6. मानव के श्वसन तंत्र पर प्राणायाम के प्रभाव का सचित्र वर्णन कीजिए?
Describe graphically the effect of Pranayama on the human respiratory system?
7. ताड़ासन , तिर्यकताड़ासन , कटिचक्रासन, नौकासन, वृक्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन इन आसनों की व्याख्या निम्न बिंदुओं के अंतर्गत कीजिए:-

- विधि
- श्वास प्रश्वास
- चेतना
- लाभ
- सावधानियां

Explain Tadasana, Tiryaktadasana, Katichakrasana, Naukasana, Vrikshasana, Ardhamatsyendra Asana by the below given point :-

- Procedure
- Breathing
- Consciousness
- Benefits
- Precautions

8. इडा पिंगला और सुषुम्ना नाडी का प्राणायाम में क्या महत्व है? चित्र सहित समझाइए?

What is the importance of Ida, Pingla and Sushumna Nadi in Pranayam? Explain with pictures?

9. किन्ही पांच प्रणायामों की व्याख्या निम्न बिंदुओं के अंतर्गत कीजिए?

- विधि
- लाभ
- सावधानियां

Explain any five pranayam under the following points?

- Procedure
- Benefits
- Precautions

10. पवनमुक्तासन भाग-1 का परिचय दीजिए? उनके आसनों की सचित्र व्याख्या कीजिए।

Introduce Pawanmuktasana Part-1? Explain their postures with diagram.