

BC108

Roll No. : .....

2018

**BODY PERFECTION & YOGA – I (PR.)**

निर्धारित समय : तीन घंटे]

Time allowed : Three Hours]

[अधिकतम अंक : 50

[Maximum Marks : 50

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : All questions are compulsory.

(ii) प्रत्येक विद्यार्थी समूह के अनुसार 'अ' या 'ब' में से निम्नलिखित कार्य/अभ्यास करेंगी।

Each student will perform the following works/exercise from Group – 'A' or 'B'.

समूह-अ

Group – A

1. निम्न आसन एवम् सूक्ष्म यौगिक व्यायाम करके दिखाइये :

Perform following Asan and Light Yogic exercises :

(i) पश्चिमोत्तानासन

Paschimottanasan

(ii) सर्वांगासन

Sarvangasana

(iii) ग्रीवा शक्ति विकासक

Griva – Shakti – Vikasak

(iv) कटि शक्ति विकासक

Kati – Shakti – Vikasak

(10)

2. निम्न प्राणायाम एवम् मुद्राएँ करके दिखाइये :

Perform following Pranayam and Mudras :

(i) शीतली प्राणायाम

Shitali Pranayam

(ii) भ्रष्टिका प्राणायाम

Bhrastrika Pranayam

(iii) लिंग मुद्रा

Ling Mudra

(iv) सूर्य मुद्रा

Surya Mudra

(10)

3. जल नेति क्रिया करके दिखाइये ।

Perform Jal-Neti Kriya.

(10)

4. खड़े रहने का सही पॉश्चर दिखाइये । कमर के लिये एरोबिक्स एक्सरसाइज करके दिखाइये । (कोई पाँच)

Perform correct posture while standing. Perform aerobic exercise for waist. (Any five)(10)

5. मौखिक प्रश्न

Viva – Voce

(10)

**समूह-ब**

**Group – B**

1. निम्न आसन व प्राणायाम करके दिखाइये :

Perform following Asan and Pranayam :

(i) मण्डूकासन

Mandukasana

(ii) हलासन

Halasana

(iii) उज्जायी प्राणायाम

Ujjai Pranayam

(iv) अनुलोम-विलोम प्राणायाम

Anulom-Vilom Pranayam

(10)

2. जल नेति क्रिया करके दिखाइये ।

Perform Jal-neti Kriya.

**अथवा/OR**

विस्थापित नाभि को ठीक करने के लिए आसन करके दिखायें ।

Perform Asanas for treatment of displaced Navel.

3. उदर-शक्ति विकासक के सूक्ष्म यौगिक व्यायाम करें ।

Perform light yogic exercise for Udar-Shakti Vikasak.

4. निम्न क्रियाएँ करके दिखाइये :

Perform following exercises :

- (i) प्राण मुद्रा

Prana Mudra

- (ii) अपान मुद्रा

Apan Mudra

- (iii) वार्म-अप एक्सरसाइज (कोई दो)

Warm-up exercise (any two)

- (iv) कमर की एरोबिक एक्सरसाइज

Aerobic exercise for waist

5. मौखिक प्रश्न

Viva – Voce

(10)

(10)

(10)

(10)

