

BC108 (Pr.)

Roll No. : .....

2017

**BODY PERFECTION & YOGA – I (PR.)**

निर्धारित समय : तीन घंटे]

[अधिकतम अंक : 50

Time allowed : Three Hours]

[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 करेगी।

Each student will perform the following Works/Exercise from Group 'A' or 'B'.

समूह 'अ'

Group – 'A'

1. निम्न आसन व प्राणायाम करके दिखाइये :

Perform the following asanas and pranayam :

(i) शलभासन

Shalabhasana

(ii) मकरासन

Makarasana

(iii) भ्रामरी प्राणायाम

Bhramari Pranayam

(iv) कपाल भाति प्राणायाम

Kapal Bhati Pranayam

(10)

2. निम्नलिखित 'सूक्ष्म यौगिक व्यायाम' करके दिखाइये :  
Perform the following "Light Yogic Exercise" :
- (i) स्मरण शक्ति विकासक  
Smarana Shakti Vikasak
- (ii) कटि शक्ति विकासक  
Kati Shakti Vikasak
- (iii) जानु शक्ति विकासक  
Janu Shakti Vikasak
- (iv) बुद्धि शक्ति विकासक  
Buddhi Shakti Vikasak (10)
3. कुंजल – क्रिया करके दिखाइये ।  
Perform Kunjal Kriya. (10)
4. हाथों व पेट के लिये 10 एरोबिक्स कसरतें करके दिखाइये ।  
Perform 10 Aerobics exercise for hand and abdomen. (10)
5. मौखिक प्रश्न  
Viva-voce (10)

समूह 'ब'  
Group – 'B'

1. निम्न आसन व मुद्रा करके दिखाइये :  
Perform the following asanas and mudras :
- (i) मकरासन  
Makarasana
- (ii) शलभासन  
Shalabhasana
- (iii) ज्ञान मुद्रा  
Gyan Mudra
- (iv) पृथ्वी मुद्रा  
Pruthvi Mudra (10)

**BC108 (Pr.)**

**(3 of 4)**

**1008**

2. विस्थापित नाभि का परीक्षण कैसे करेंगे ? नाभि को सही करने के लिये आसन करके दिखाइये ।  
How would you test the displaced navel ? Perform navel correcting asanas. **(10)**
  3. विभिन्न प्रकार के प्राणायाम करके दिखाइये ।  
Perform different types of Pranayam. **(10)**
  4. कमर व जंघा की कसरत करके दिखाइये ।  
Perform exercise for waist & thighs. **(10)**
  5. मौखिक प्रश्न  
Viva-voce **(10)**
-

