

BC208 (Pr.)

Roll No. :

2017

BODY PERFECTION & YOGA - II (Pr.)

निर्धारित समय : तीन घंटे]

Time allowed : Three Hours]

[अधिकतम अंक : 50

[Maximum Marks : 50

नोट : प्रत्येक विद्यार्थी को निम्न व्यायाम करने हैं।

Note : Each student should perform following work.

1. 'सूर्य नमस्कार' करके दिखाइए।

Perform 'Surya Namaskar'.

(10)

2. 'अस्थमा' व 'थाइरॉइड' के उपचार में सहायक प्राणायाम करके दिखाइए।

Perform the 'Pranayama' helpful in treating 'Asthma' and 'Thyroid'.

(5 + 5)

3. निम्न का उपचार आसनों से करें :

Demonstrate asana's to treat the following :

(i) पेट के विकार

Stomach disorders

(ii) पीठ दर्द

Back Ache

(iii) मधुमेह

Diabetes

(iv) गठिया

Arthritis

(2½ × 4)

4. निम्नलिखित आसनों को करवाइये :

Perform the following asanas :

- (i) मरकटासन
Markatasanas
- (ii) सिंहासन
Singhasana
- (iii) सेतुबंध आसन
Setubandha asana
- (iv) कटिचक्रासन
Katichakrasan
- (v) शशांक आसन
Shashank asana

(2 × 5)

मौखिक-प्रश्न

Viva-voce

(10)
