Series SHC/1

Code No. कोड नं. 136/1

Roll No. रोल नं. | | | | | | | |

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.
विद्यार्थी उत्तर-पुस्तिका में कोड नं. अवश्य लिखे।

- Please check that this question paper contains **2** printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **8** questions.
- **Please write down the serial number of the question before attempting it.**
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **2** हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **8** प्रश्न हैं।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।**

YOGA, ANATOMY AND PHYSIOLOGY
(Health Care and Beauty Culture)
(Theory) Paper III

योग, शारीर तथा शरीर क्रियाविज्ञान
(स्वास्थ्य देखभाल एवं सौंदर्य संवर्धन)
(सैद्धान्तिक) प्रश्न-पत्र III

Time allowed : 3 hours] *[Maximum Marks: 50*

निर्धारित समय : 3 घण्टे] *[अधिकतम अंक : 50*

Note :

*(i) Attempt any **five** questions.*

*(ii) **All** questions carry equal marks.*

नोट :

*(i) किन्हीं **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।*

*(ii) **सभी** प्रश्नों के अंक समान हैं।*

1. Describe the role of mouth, stomach, small intestine and large intestine in digestive process. 10

पाचन-प्रक्रिया में मुख, आमाशय, छोटी आंत और बड़ी आंत की भूमिका पर प्रकाश डालिए।

2. Name the three parts of nervous system and explain their functioning. 10

तंत्रिका-तंत्र के तीन भागों के नाम लिखिए और उनकी कार्यविधि समझाइए।

3. What are the four appendages of skin ? Explain their functioning. 10

त्वचा के चार उपांग क्या हैं? उनकी कार्यप्रणाली स्पष्ट कीजिए।

4. What Asana will you recommend to the children to increase their height ? 10

बच्चों को उनका कद बढ़ाने के लिए आप कौन-सा आसन सुझांएंगे ?

5. "Yoga, in essence, symbolizes the unity of body, mind and spirit." Explain the statement quoted above. 10

''संक्षेप में योग शरीर, मन और आत्मा की एकता का प्रतीक है।'' इस कथन को स्पष्ट कीजिए।

6. Explain three exercises of Sthul Vyayam. 10

स्थूल व्यायाम के किन्हीं तीन अभ्यासों को समझाइए।

7. Describe the advantages of Bhav Shudhi. 10

भावशुद्धि के लाभों का वर्णन कीजिए।

8. Explain in detail the Vakrasana and Gomukhasana. 10

वक्रासन और गोमुखासन पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डालिए।