Roll No.
रोल नं.

Series SHC

Code No. 136
कोड नं.

- 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 तथा 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.

निर्देश :

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

(ii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Name the four parts of human heart and explain the function of each part. 10

मानव हृदय के चार भागों के नाम लिखिए और प्रत्येक भाग का प्रकार्य समझाइए।

2. Describe in detail the respiratory cycle. 10

श्वसन चक्र का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

3. Which asanas would you recommend to a person suffering from constipation ? Explain how they help. 10

कब्ज़ से पीड़ित व्यक्ति को आप कौनसे आसन सुझाएँगे ? स्पष्ट कीजिए कि वे कैसे सहायता करते हैं।

4. Explain the introduction of asanas. 10

आसनों की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

5. Explain Urdhwa-gati and Rekha-gati. Write down the precautions for Sthul Vyayam. 10

ऊर्ध्व-गति और रेखा-गति को स्पष्ट कीजिए। स्थूल व्यायाम के लिए आवश्यक सावधानियों का उल्लेख कीजिए।

6. What is Bhav-shuddhi ? Explain its importance in Yoga. 10

भाव-शुद्धि किसे कहते हैं? योग में इसका महत्त्व समझाइए।

7. Where are sweat glands found ? Explain their functioning. 10

शरीर में स्वेद ग्रंथियाँ कहाँ स्थित होती हैं? उनका प्रकार्य स्पष्ट कीजिए।

8. Explain in detail the Tadasana and Sinhasana. 10

ताड़ासन और सिंहासन पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डालिए।