



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
MS-CT-202

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination June – 2022

M.Sc. Yoga Science, Semester : Second
Yoga Science; Paper : Second
Physiological Effects of Yoga Practices

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों के, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. आसनों के भौतिक प्रभाव का वर्णन करते हुए किन्हीं दो आसनों को केंद्रित कीजिए।

Describe the mechanical influence of Asana and focus on any two types of Asana.

2. प्राणायाम का फेफड़ों की क्षमता एवं कार्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?

What are the effect of Pranayama on lungs volume and lungs function?

3. कुंजल क्रिया का क्रमाकुंचन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

Discuss the effect of Kunjal Kriya on the peristalsis?

4. मानव शरीर पर बन्धों का क्या प्रभाव पड़ता है?

What are the effects of Bandhas on human body?

5. मुद्रा का शारीरिक क्रियाविधि पर क्या प्रभाव पड़ता है?

What is the effect of Mudra in Physiological function of the body?

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

नोट : खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. सूर्यनमस्कार का मेरूदण्ड पर पड़ने वाले प्रभाव का वर्णन कीजिए।

Discuss the effects of Surya Namaskara on spinal cord.

7. पाचन तंत्र पर विपरीत आसनों का क्या प्रभाव पड़ता है?

What is the effect of inverted Asanas on digestive system?

8. तंत्रिका तंत्र पर विपरीत आसनों का क्या प्रभाव पड़ता है?

Discuss the effect of inverted postures on Nervous System?

9. पीछे मुड़ने वाले आसनों का कमर पर होने वाले प्रभाव का वर्णन कीजिए।

Describe the effect of backward bending Asana on hip Joint.

10. बहिर्कुम्भक के प्रभावों का वर्णन कीजिये।

Describe the effect of Bahir Kumbhaka.

11. भस्त्रिका प्राणायाम के वायुकोशीय निलय पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन कीजिए।

Describe the effect of Bhastrika Pranayama on alveolar ventilation.

12. नौलि क्रिया के स्फिंक्टर पर पड़ने वाले प्रभाव क्या हैं?

What are the effect of Nauli Kriya on Sphincters?

-----X-----