

**A-1135**

Total Pages : 4

Roll No. ....

**VAC-16**

**Bachelor of Yoga and Naturopathy (BYN)**

**Yoga Avam Samgra Svasthya**

**योग एवं समग्र स्वास्थ्य**

Examination, June 2025

Time : 2:00 Hrs.

Max. Marks : 100

**Note :-** This paper is of Hundred (100) marks divided into Two (02) Sections 'A' and 'B'. Attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

**नोट :** यह प्रश्न-पत्र सौ (100) अंकों का है, जो दो (02) खण्डों 'क' तथा 'ख' में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। *परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।*

**A-1135/VAC-16**

( 1 )

P.T.O.

## Section–A

(खण्ड–क)

### Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

2×26=52

**Note** :– Section ‘A’ contains Five (05) Long-answer type questions of Twenty Six (26) marks each. Learners are required to answer any *two* (02) questions only.

**नोट** : खण्ड ‘क’ में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write the importance of yoga in present times.  
वर्तमान समय में योग का महत्व लिखिए।
2. Write an essay on the history of yoga.  
योग के इतिहास पर एक निबंध लिखिए।
3. Describe Gyan Yoga in detail.  
ज्ञानयोग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
4. Describe the effect of yoga on mental diseases.  
मानसिक रोगों पर योग के प्रभाव का वर्णन करें।
5. Describe the effect of yoga on stress.  
तनाव पर योग के प्रभाव का वर्णन करें।

## Section-B

(खण्ड-ख)

### Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×12=48

**Note :-** Section 'B' contains Eight (08) Short-answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any *four* (04) questions only.

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल **चार** (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Discuss any *four* of the following :

निम्न से किन्हीं **चार** पर चर्चा कीजिए :

1. Benefits asanas.  
आसनों के लाभ।
2. Spiritual benefits of yoga.  
योग के आध्यात्मिक लाभ।
3. Meaning of disease.  
रोग का अर्थ।
4. Classification of diseases.  
रोगों का वर्गीकरण।

5. Symptoms of a sick person.  
रोगी व्यक्ति के लक्षण ।
6. Causes for anxiety.  
चिंता के कारण ।
7. Yoga therapy for depression.  
अवसाद की योग चिकित्सा ।
8. Main symptoms of stress.  
तनाव के मुख्य लक्षण ।

\*\*\*\*\*