

3. आसनीय विकृति से आप क्या समझते हैं ? सामान्य आसनीय विकृतियों और उनके कारणों की व्याख्या करें।
4. आसनीय विकृतियों को रोकने के लिए मनोवैज्ञानिक और स्वाभाविक विचारों की व्याख्या करें।
5. जोड़-तोड़ वाले दबाव समूह को वर्गीकृत करें। मानव शरीर पर उनकी तकनीकों और शारीरिक प्रभावों की व्याख्या करें।
6. जोड़-तोड़ वाले मालिश समूह को वर्गीकृत करें। मानव शरीर पर उनकी तकनीकों और शारीरिक प्रभावों की व्याख्या करें।
7. प्राथमिक आसन के वर्गीकरण का वर्णन करें। इसके महत्वपूर्ण उद्देश्यों के साथ लेटने वाले विभिन्न व्युत्पन्न और परिवर्तित आसनों की भी व्याख्या करें।
8. निम्नलिखित जोड़ों की संयुक्त गतिशीलता में सुधार के लिए व्यावहारिक निर्देशों के साथ व्यायामों की व्याख्या करें :
 - (i) पैर और घुटने के जोड़
 - (ii) घड़ और कंधे के जोड़।

Exam. Code : 112503
Subject Code : 1031

Bachelor of Physical Education and Sports (B.P.E.S.)
Part—III
REMEDIAL & MASSAGE
Paper—III

Time Allowed—2 Hours] [Maximum Marks—100

Note :—There are **eight** questions of equal marks. Candidates are required to attempt any **four** questions.

1. Explain the causes of incorrect posture. Also describe its corrective measures.
2. Describe the classification of posture. Explain the various methods of testing of correct posture.
3. What do you mean by postural deformities ? Explain the common postural deformities and their causes.
4. Explain the psychological and habitual considerations for preventing the postural deformities.
5. Classify the pressure group of manipulation. Explain their techniques and physiological effects on human body.

6. Classify the tapotement group of manipulation. Explain their techniques and physiological effects on human body
7. Describe the classification of fundamental position. Also explain the various derived and modified positions from lying with its important purposes.
8. Explain the exercises with practical instructions for improving joint mobility of the following joints :
 - (i) The foot and knee joints
 - (ii) The trunk and shoulder joints.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਅੱਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।

1. ਗਲਤ ਆਸਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਇਸਦੇ ਸੁਧਾਰਵਾਦੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
2. ਆਸਣ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਸਹੀ ਆਸਣ ਦੇ ਪਰੀਖਣ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
3. ਪੋਸਟ੍ਰਲ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਧਾਰਣ ਪੋਸਟ੍ਰਲ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਪੋਸਟ੍ਰਲ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਆਦਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

5. ਜੋੜ-ਤੋੜ ਵਾਲੇ ਦਬਾਵ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਜੋੜ-ਤੋੜ ਵਾਲੇ ਮਾਲਿਸ ਨੂੰ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਮਾਨਵ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
7. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਆਸਨ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਟਣ ਵਾਲੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਉਂਤਪੰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਆਸਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ :
 - (i) ਪੈਰ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ
 - (ii) ਧੜ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ।

(Hindi Version)

ਨੋਟ :- ਆਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ।

1. ਗਲਤ ਆਸਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
2. ਆਸਨ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਸਹੀ ਆਸਨ ਦੇ ਪਰੀਖਣ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
3. ਪੋਸਟ੍ਰਲ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਧਾਰਣ ਪੋਸਟ੍ਰਲ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਪੋਸਟ੍ਰਲ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਆਦਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।