

Roll No :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 3

BPED-173

B.P.Ed. (Ist Year) Examination, 2021

YOGA EDUCATION

Paper-CC-201

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :- Attempt at least *one* question from Units-I to IV and each question carries 15 marks. In Unit-V, attempt any *ten* questions from Q. No. 5 to 16. Marks for each question (Q. No. 5 to 16) is 1 mark.

I से IV इकाई में से प्रत्येक से **एक** प्रश्न करना अनिवार्य है और प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है। इकाई-V में से प्रश्न संख्या 5 से 16 में से कोई **दस** प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न (प्रश्न संख्या 5 से 16) 1 अंक का है।

Unit-I (इकाई-I)

1. Explain need and importance of Yoga in Physical Education in detail.

शारीरिक शिक्षा में योग की आवश्यकता व महत्व का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Or (अथवा)

Write meaning of Yoga and write about aims and objectives of Yoga.

योग का अर्थ लिखिए तथा योग के लक्ष्य एवं उद्देश्यों के बारे में लिखिए।

Unit-II (इकाई-II)

2. Write notes on any *two* of the following :

(i) Dhyana and Samadhi

(ii) Yama and Niyama

(iii) Pranayama

BI-883

(1)

BPED-173 P.T.O.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) ध्यान एवं समाधि
- (ii) यम एवं नियम
- (iii) प्राणायाम

Or (अथवा)

Write in detail about Karma Yoga and Bhakti Yoga.

कर्म योग एवं भक्ति योग के बारे में विस्तृत वर्णन कीजिए।

Unit-III (इकाई-III)

3. Explain in detail about the effect of Pranayama on various systems of the body.
शरीर के विभिन्न सिस्टम्स पर प्राणायाम के प्रभावों के बारे में विस्तृत वर्णन कीजिए।

Or (अथवा)

Write about types of Bandhas and Mudras in Yoga.

योग में विभिन्न बन्धों व मुद्राओं के प्रकारों के बारे में लिखिए।

Unit-IV (इकाई-IV)

4. Write about Yoga Centres in India and Abroad.
भारत तथा विदेशों में स्थिति योग केन्द्रों के बारे में लिखिए।

Or (अथवा)

Write short notes on any *two* of the following :

- (i) Action Research in Yoga
- (ii) Yogic Practice
- (iii) Competitions in Yogasanas

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) योग में क्रियात्मक अनुसंधान
- (ii) यौगिक अभ्यास
- (iii) योगासन में प्रतियोगिताएँ

Unit-V (इकाई-V)

Note :- Attempt any *ten* of the following questions.

निम्न में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

5. Define Yoga.
योग की परिभाषा।
6. Yoga Sutra.
योग सूत्र।
7. Write about types of Aasanas.
आसन के प्रकारों के बारे में लिखिए।
8. Meaning of Raj Yoga.
राजयोग का अर्थ लिखिए।
9. Write about Dharna.
धारणा के बारे में लिखिए।
10. Basic Research in Yoga.
योग का आधारभूत अनुसंधान।
11. Types of Yoga according to Bhagwat Geeta.
भगवत् गीता के अनुसार योग के प्रकार।
12. Write in short about Yoga Day.
योग दिवस के बारे में लिखिए।
13. Types of Kapalbhathi.
कपालभाति के प्रकार।
14. Write about Jnana Yoga.
ज्ञान योग के बारे में लिखिए।
15. Meaning of Meditation.
ध्यान का अर्थ।
16. Write about Kriyas.
क्रिया के बारे में लिखिए।