

Roll No. :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 3

BP-115

B.P.Ed. (I Year) Examination, 2023

YOGA EDUCATION

Paper - CC-201

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :- Attempt *one* question each from Unit-I to IV and each question carries 15 marks. In Unit-V, attempt any *ten* questions. Answer limit is **30** words. Each question carries 1 mark.

नोट :- इकाई-I से IV प्रत्येक में से **एक** प्रश्न कीजिए तथा प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है। इकाई-V में से कोई **दस** प्रश्न कीजिए। उत्तर-सीमा **30** शब्द है। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Unit-I

(इकाई-I)

1. Explain the need and importance of yoga in physical education and sports.
शारीरिक शिक्षा और खेलों में योग की आवश्यकता और महत्व को समझाइए।

Or

(अथवा)

Explain Yoga according to Upanishad.

उपनिषद् के अनुसार योग की व्याख्या कीजिए।

Unit-II

(इकाई-II)

2. Define Pranayama and explain the steps of Pranayama.

प्राणायाम को परिभाषित कीजिए तथा प्राणायाम के चरणों की व्याख्या कीजिए।

BRI-818

(1)

BP-115 P.T.O.

Or

(अथवा)

Explain the Raj Yoga.

राज योग को समझाइए।

Unit-III

(इकाई-III)

3. Describe the effects of Asanas on various systems of the body.

शरीर के विभिन्न तंत्रों पर आसनों के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

Or

(अथवा)

Explain different types of Kriyas.

विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को समझाइए।

Unit-IV

(इकाई-IV)

4. Illustrate the difference between yogic practices and physical exercise.

योगाभ्यास और शारीरिक व्यायाम के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

Or

(अथवा)

Define Research. Explain the role of research in Yoga.

अनुसंधान को परिभाषित कीजिए। योग में अनुसंधान की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

Unit-V

(इकाई-V)

5. Define yoga.

योग को परिभाषित कीजिए।

6. What do you understand by the Yoga Sutra ?

योग सूत्र से आप क्या समझते हैं ?

7. What is Yama ?
यम क्या है ?
8. Write a note on Samadhi.
समाधि पर एक टिप्पणी लिखिए।
9. Explain any *one* Standing Asana.
कोई एक खड़े होकर आसन समझाइए।
10. What do you mean by Mudras ?
मुद्रा से आप क्या समझते हैं ?
11. Meaning of Bandha.
बंध का अर्थ।
12. Write a note on meditative posture.
ध्यान मुद्रा पर एक टिप्पणी लिखिए।
13. Write the five Niyam.
पाँच नियम लिखिए।
14. What is Basic Research ?
बुनियादी शोध क्या है ?
15. Write any two names of Relaxative Asanas.
विश्रामदायक आसनों के कोई दो नाम लिखिए।
16. What is Bhakti Yoga ?
भक्ति योग क्या है ?