

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 16 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# **BP-1016**

**B.P.Ed. (Ist Year) Examination, 2022**

**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)**

15 each

1. Define Yoga according to Patanjali.

पतंजलि के अनुसार योग को समझाइए।

*Or*

**(अथवा)**

Explain Yoga according to Upanishad.

उपनिषद् के अनुसार योग को समझाइए।

**BR-953**

( 1 )

**BP-1016** P.T.O.

**Unit-II**

**(इकाई-II)**

15 each

2. Explain the Karma Yoga.

कर्म योग को समझाइए।

*Or*

**(अथवा)**

Explain the Yam-Niyam according to Ashtang Yoga.

अष्टांग योग के अनुसार यम-नियम को समझाइए।

**Unit-III**

15 each

**(इकाई-III)**

3. Classify the Asanas and explain.

आसनों को वर्गीकरण करके समझाइए।

*Or*

**(अथवा)**

Explain the Dhauti Kriya.

धौति क्रिया को समझाइए।

**Unit-IV**

**(इकाई-IV)**

15 each

4. Explain the different between Pranayam and Deep Breathing.

प्राणायाम और दीर्घ श्वसन में अन्तर को समझाइए।

*Or*

(अथवा)

Explain any *two* of the following :

- (a) Meditation
- (b) Rechaka
- (c) Dhukha

निम्नलिखित में किन्हीं दो को समझाइए :

- (अ) ध्यान
- (ब) रेचक
- (स) दुःख

**Unit-V**

(इकाई-V)

1 each

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

5. Write the definition of Yoga according to Gita.

गीता के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए।

6. Write the meaning of Mitahar.

मिताहार का अर्थ लिखिए।

7. Writer of Hatha Pradipika.

हठ प्रदीपिका के लेखक का नाम लिखिए।

**BR-953**

( 3 )

**BP-1016** P.T.O.

8. Write the any *two* names of Meditation Asana.

किन्हीं दो ध्यानात्मक आसन के नाम लिखिए।

9. Write the meaning of Pranayam.

प्राणायाम का अर्थ लिखिए।

10. Write the name of Tribandha.

त्रिबन्ध के नाम लिखिए।

11. Write the Vratti.

वृत्ति के नाम लिखिए।

12. Write the benefits of Jal Neti.

जल नेति के लाभ लिखिए।

13. Write the Five Niyam.

पंच नियम लिखिए।

14. Definition of Asana.

आसन की परिभाषा लिखिए।

15. Write the work of Nose.

नाक के कार्य लिखिए।

16. Write the types of Samadhi.

समाधि के प्रकार लिखिए।