

**A-0477**

Total No. of Pages: 5

Roll No. ....

**PE-7**

**Bachelor of Education (B.Ed.)**

**4<sup>th</sup> Semester, Examination 2024 [Dec.]**

**Yoga Education/योग शिक्षा**

*Time : 2 Hours*

*[Maximum Marks : 35]*

**Note :** This paper is of Thirty Five (35) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein. Candidate should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र पैंतीस (35) 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-0477**

(1)

**P.T.O.**

## Section-A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

**Note :** Section 'A' contains Five (05) long-answer-type questions of Nine and Half ( $9\frac{1}{2}$ ) marks each. Learners are required to answer any two (02) questions only.

( $2 \times 9\frac{1}{2} = 19$ )

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े नौ ( $9\frac{1}{2}$ ) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the meaning and definition of yoga. How yoga is helpful for a healthy lifestyle. Discuss in detail.

योग का अर्थ एवं परिभाषा को स्पष्ट करे। स्वस्थ जीवनचर्या के लिए योग किस प्रकार सहायक है? विस्तारपूर्वक व्याख्या करें।

2. Explain the possible causes of poor health according to Yoga.

योग के अनुसार खराब स्वास्थ्य के सम्भावित कारणों की व्याख्या कीजिए।

3. Explain the Panchkosha concept in relation to creative health.

रचनात्मक स्वास्थ्य के सम्बंध में पंचकोश अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

4. Highlight the importance of yogic asana for good health.

उत्तम स्वास्थ्य के लिए योगिक आसनों के महत्व पर प्रकाश डालिये।

5. Describe Ashtanga Yoga as propounded by Patanjali in detail.

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग का विस्तार से वर्णन कीजिए।

### **Section-B / खण्ड-ख**

(Short-Answer-Type Questions) / (लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

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

**(4×4=16)**

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

1. Explain briefly the importance of Karma Yoga.

कर्म योग के महत्व की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

2. How yoga is helpful in reducing stress ? Explain it.

तनाव को कम करने के लिए योग किस प्रकार उपयोगी है? स्पष्ट करें।

3. What is Bhakti Yoga ? Explain the importance of Bhakti Yoga.

भक्ति योग क्या है? इसके महत्व पर प्रकाश डालिए।

4. Define Pranayama according to the Yoga Sutras of Patanjali.

पतंजलि के योग सूत्र के अनुसार प्राणायाम को परिभाषित करें।

5. Explain the main misconceptions about Yoga.

योग के सम्बंध में प्रमुख भ्रांतियों की व्याख्या करें।

6. Explain the role of the mind in maintaining positive health.

सकारात्मक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए मन की भूमिका को स्पष्ट करें।

7. Explain the importance of Yama and Niyama in daily life.

दैनिक जीवन में यम और नियम के महत्व को स्पष्ट करें।

8. Explain the difference between thought and diet according to the yogic principle.

योगिक सिद्धांत के अनुसार विचार और आहार में अन्तर स्पष्ट करें ।

\*\*\*\*\*