

A-0673

Total Pages : 4

Roll No.

PE-7

Bachelor of Education (BED)

Yoga Education

योग शिक्षा

Examination February, 2026

Time : 2:00 Hrs.

Max. 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. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

नोट :- यह प्रश्न-पत्र 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-0673

(1)

P.T.O.

Section–A

(खण्ड–क)

Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न) (2×9½=19)

Note :– Section ‘A’ contains Five (05) Long-answer type questions of Nine and Half (9½) marks each. Learners are required to answer any *Two* (02) questions only.

नोट :– खण्ड ‘क’ में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े नौ (9½) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the development of Yoga in India from ancient times to the present.

भारत में योग का प्राचीन से वर्तमान समय तक के विकास को विस्तार से समझाइए।

2. Describe the integrated approach to Yoga and its use in contemporary life.

समग्र योग पद्धति का वर्णन कीजिए और वर्तमान जीवन में इसकी उपयोगिता को बताइए।

3. Discuss yogic therapy for major illnesses and its methods of application.

प्रमुख बीमारियों के लिए योग चिकित्सा और उसके प्रयोग के तरीकों पर चर्चा कीजिए।

4. Explain the main Asanas (Poses) and their physiological effects.

मुख्य आसनों का वर्णन कीजिए और उनके शारीरिक प्रभावों का वर्णन कीजिए।

5. Discuss the importance of pranayama and its various types in yoga education.

योग शिक्षा में प्राणायाम का महत्व तथा इसके विभिन्न प्रकारों की विवेचना कीजिए।

Section-B

(खण्ड-ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(4×4=16)

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.

नोट :- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय 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 the term Yoga and write the role of a Yoga teacher.

योग के अभिप्राय को समझाते हुए योग शिक्षक की भूमिका को लिखिए।

2. List any two Yogic breathing techniques and explain them.

दो योगिक श्वसन विधियाँ लिखिए और उन्हें स्पष्ट कीजिए।

3. What precautions should be taken while doing Yoga ?

योगाभ्यास करते समय कौन-कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?

4. Define the term 'holistic health' in the context of Yoga.

योग के संदर्भ में 'सम्पूर्ण स्वास्थ्य' की परिभाषा दीजिए।

5. Differentiate between Hatha Yoga and Raja Yoga.

हठ योग और राज योग में अंतर स्पष्ट कीजिए।

6. What is the importance of Yoga in school education ? Explain.

विद्यालय शिक्षा में योग का क्या महत्व है ? स्पष्ट कीजिए।

7. Explain the role of meditation in Yoga.

योग में ध्यान की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

8. How does Yoga help in concentration ?

योग, एकाग्रता लाने में किस प्रकार मदद करता है ?
