

A-702

Total Pages : 4

Roll No. -----

PE-7

Yoga Education

योग शिक्षा

Bachelor of Education (BED)

4th Semester Examination 2024 (June)

Time: 2:00 hrs

Max. Marks: 35

Note : This paper is of Thirty Five (35) marks divided into Two (02) Section 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 : इस 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 हैं। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

P.T.O.

A-702/PE-7

1

Section-A (Long-Answer-Type Questions)

खण्ड—'क'(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

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 उत्तरों वाले 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।

[2x9½=19]

- Q.1. Yoga is essential for healthy life. Prove this statement.
स्वस्थ जीवन के लिए योग आवश्यक है। इस कथन को सिद्ध कीजिए।
- Q.2. Discuss in detail the possible causes of ill health.
खराब स्वास्थ्य के संभावित कारणों का विस्तार से चर्चा कीजिए।
- Q.3. Describe in detail the various parts of Ashtanga Yoga.
अष्टांग योग के विभिन्न अंगों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

- Q.4. What do you understand by meditation? Describe the Asanas used for meditation.
ध्यान से आप क्या समझते हैं? ध्यान के लिए प्रयुक्त आसनों का वर्णन कीजिए।
- Q.5. Describe in detail the importance of Yoga practice.
योगाभ्यास के महत्व का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Section-B (Short-Answer-Type Questions)

खण्ड—'ख'(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.

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।

[4x4=16]

- Q.1. Explain the types of Yama according to Patanjali Yoga sutra.
पंतजलि योगसूत्र के अनुसार यम के प्रकारों को स्पष्ट कीजिए।

P.T.O.

Q.2. What are the components of Saptanga Yoga? Explain it.

सप्तांग योग के घटक क्या हैं? स्पष्ट कीजिए।

Q.3. How yoga helps in good health? Discuss.

अच्छे स्वास्थ्य में योग किस प्रकार सहायक होता है? चर्चा कीजिए।

Q.4. Describe Sarvangasana.

सर्वांगासन का वर्णन कीजिए।

Q.5. Yoga is the basis of a healthy life. Explain this statement.

योग स्वस्थ जीवन का आधार है, इस कथन को स्पष्ट कीजिए।

Q.6. Describe the different types of Pranayama.

प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

Q.7. Explain the importance of Ashtanga Yoga.

अष्टांग योग के महत्व को स्पष्ट कीजिए।

Q.8. Describe the benefits of meditation.

ध्यान से होने वाले लाभों का वर्णन कीजिए।
