

A-0340

Total Pages : 4

Roll No.

PE-7

BACHELOR OF EDUCATION (B.Ed.)

(Yoga Education)

योग शिक्षा

Examination, June 2025

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-0340/PE-7

(1)

P.T.O.

Section–A

(खण्ड–क)

Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

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

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.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय 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. Discuss in detail the importance of Yoga for living a healthy life in the present time.

वर्तमान समय में स्वस्थ जीवन यापन करने के लिए योग के महत्व पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डालिए।

2. Describe the method and benefits of the four asana of yoga for a healthy lifestyle.

स्वस्थ जीवनचर्या के लिए योग के चार आसनों की विधि एवं लाभ का वर्णन करें।

3. Explain in detail the history of development of Yoga.

योग के विकास के इतिहास का विस्तार से व्याख्या कीजिए।

4. Define Ashtanga Yoga, How is Ashtanga Yoga a holistic approach to the development of the personality ? Explain.

अष्टांग योग को परिभाषित कीजिए। अष्टांग योग किस प्रकार व्यक्तित्व के विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है ? व्याख्या करें।

5. Explain in detail the concept of health, medicine and disease from a point of view of Yoga.

यौगिक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य, चिकित्सा और रोग की अवधारणा की विस्तार पूर्वक व्याख्या 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.

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. Write the Name of any six (6) important books related to Yoga.

योग से संबंधित किन्हीं छः (6) महत्वपूर्ण पुस्तकों के नाम लिखिए।

2. Explain the components (parts) of Ashtanga Yoga.

अष्टांग योग घटकों (अंगों) की व्याख्या करें।

3. Which asana are most useful while meditating ? Explain it.

ध्यान करते समय कौन से आसन सर्वाधिक उपयोगी है ? व्याख्या कीजिए।

4. Explain the difference between Raja Yoga and Hatha Yoga.

राज योग तथा हठ योग में अन्तर स्पष्ट करें।

5. What is meant by yoga practice ? Explain.

योगाभ्यास से क्या तात्पर्य है ? स्पष्ट कीजिए।

6. Explain the importance of Yoga as a discipline.

अनुशासन के रूप में योग के महत्व की व्याख्या कीजिए।

7. Explain briefly the four rules of Karma Yoga.

कर्म योग के चार नियम की संक्षिप्त व्याख्या करें।

8. Write a short note on Pranamaya Kosha.

प्राणमय कोष पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
