

P-600

Total Pages : 4

Roll No.

PE-7

Yoga Education

योग शिक्षा

Bachelor of Education (BED)

4th Semester Examination, 2023 (June)

Time : 2 Hours]

[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 answer 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।

P-600 / PE-7

[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 (9½) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.
(2×9½=19)

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।

1. Explain the history of the development of yoga.
योग के विकास के इतिहास की व्याख्या कीजिए।
2. How can stress be reduced with the help of Yoga? Explain.
योग की सहायता से तनाव कैसे कम किया जा सकता है? व्याख्या कीजिए।
3. Describe in detail the Yoga Sutras of Patanjali.
पतंजलि के योग सूत्र का विस्तार से वर्णन कीजिए।
4. Explain the concept of Triguna and Panchakosha.
त्रिगुण और पंचकोष की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

5. Describe in detail the yogic measures for health management.
स्वास्थ्य प्रबंधन हेतु यौगिक उपायों 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 Ashtanga Yoga.

अष्टांग योग को स्पष्ट कीजिए।

2. Explain the types of Yama according to Patanjali Yogasutra.

पतंजलि योगसूत्र के अनुसार यम के प्रकारों को स्पष्ट कीजिए।

3. What do you understand by Jnana Yoga? Explain it.

ज्ञान योग से आप क्या समझते हैं? स्पष्ट कीजिए।

4. Describe the role of yoga in creative health.

रचनात्मक स्वास्थ्य के योग की भूमिका का वर्णन कीजिए।

5. Explain the process of meditation.

ध्यान की प्रक्रिया को स्पष्ट कीजिए।

6. Describe hathpradipika.

हठप्रदीपिका का वर्णन कीजिए।

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

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

8. What do you understand by Pranayama? Explain it.

प्राणायाम से आप क्या समझते हैं? स्पष्ट कीजिए।
