

**S-398**

Total Pages : 4

Roll No. ....

**PE-7**

**Yoga Education**

**योग शिक्षा**

Bachelor of Education (BED)

4th Semester Examination, 2022 (Dec.)

**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.

**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।

**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)

**S-398 / PE-7**

**[P.T.O.**

**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. Describe the principles of healthy living.

स्वस्थ जीवनयापन के सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।

2. Discuss in detail the possible causes of ill health.

खराब स्वास्थ्य के संभावित कारणों का विस्तार से चर्चा कीजिए।

3. Describe the Ashtanga Yoga in detail.

अष्टांग योग का विस्तार से वर्णन कीजिए।

4. Which asanas are most useful while meditating? Explain it.

ध्यान करते समय कौन-से आसन सर्वाधिक उपयोगी हैं? स्पष्ट कीजिए।

5. How is yogic diet helpful in yoga practice? Explain it.

योगाभ्यास में यौगिक आहार किस प्रकार सहायक होता है? स्पष्ट 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. What do you understand by Karma Yoga? Explain.

कर्म योग से आप क्या समझते हैं? व्याख्या कीजिए।

2. What is the role of the mind in achieving creative health? Explain it.

रचनात्मक स्वास्थ्य प्राप्त करने में मन की क्या भूमिका होती है? स्पष्ट कीजिए।

3. Explain the importance of meditation.

ध्यान के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

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

पतंजलि योग तथा हठ योग में अंतर स्पष्ट कीजिए।

5. How can stress be treated by practicing yoga? Explain it.

योगाभ्यास द्वारा तनाव का उपचार कैसे किया जा सकता है? स्पष्ट कीजिए।

6. Describe the importance of Yama and Niyama.

यम और नियम के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

7. Describe the components of Saptanga Yoga.

सप्तांग योग के घटकों का वर्णन कीजिए।

8. What is the importance of yoga in modern times? Explain.

आधुनिक काल में योग का क्या महत्त्व है? व्याख्या कीजिए।

---