

K-244

Total Page No. : 4]

[Roll No.]

PE-7

**B.Ed. IVth Semester
Examination Dec., 2023**

YOGA EDUCATION

योग शिक्षा

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

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।

K-244

(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.

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. How can Yoga be helpful in reducing stress ? Explain.
तनाव कम करने में योग किस प्रकार सहायक हो सकता है ?
व्याख्या कीजिए।
2. What do you understand by Yoga ? Describe the Yoga
Sutras of Patanjali.
योग से आप क्या समझते हैं ? पतंजलि के योग सूत्र का वर्णन
कीजिए।
3. Explain in detail the concept of Panchakosha.
पंचकोष की अवधारणा का विस्तार से वर्णन कीजिए।

4. Describe in detail the importance of Yoga in human life.
मानव जीवन में योग के महत्व का विस्तार से वर्णन कीजिए।
5. Describe in detail the Yogic measures for good health.
उत्तम स्वास्थ्य हेतु यौगिक उपायों का विस्तार से वर्णन 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. Explain the importance of Karma Yoga.
कर्म योग के महत्व की व्याख्या कीजिए।
2. What role does the mind play in good health ? Explain it.
अच्छे स्वास्थ्य में मन की क्या भूमिका होती है ? स्पष्ट कीजिए।
3. Explain the concept of meditation.

ध्यान की अवधारण को स्पष्ट कीजिए।

4. What do you understand by Hatha Yoga ? Explain it.
हठ योग से आप क्या समझते हैं ? स्पष्ट कीजिए।
5. Explain the measures to reduce stress.
तनाव को कम करने के उपायों की व्याख्या कीजिए।
6. Describe the importance of Yama.
यम के महत्व 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 daily life ? Explain.
दैनिक जीवन में योग का क्या महत्व है ? व्याख्या कीजिए।
