

**PE-7**

**Yoga Education**

**योग शिक्षा**

Bachelor of Education B.Ed. (BED-17)

Fourth Semester Examination, 2021 (Winter)

**Time : 2 Hours]**

**[Max. Marks : 40**

**Note :** This paper is of Forty (40) 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 चालीस (40) 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 Ten (10) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×10=20)

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

**1.** Why yoga education is necessary for our life ? Define yoga according to Patanjali.

योग शिक्षा हमारे जीवन के लिए क्यों आवश्यक है? पतंजलि के अनुसार योग को परिभाषित कीजिए।

**2.** Explain Ashtanga Yoga. How Ashtanga Yoga is a holistic approach for the development of personality of an individual?

अष्टांग योग को समझाइए। अष्टांग योग किस प्रकार व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है?

**3.** Explain in detail the integrated approach of yoga for health management?

स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए योग के समेकित दृष्टिकोण को विस्तारपूर्वक समझाइए।

**4.** Explain some selected yoga exercises for normal healthy persons for practical yoga session.

प्रायोगिक योग सत्र के लिए सामान्य स्वास्थ्य वाले व्यक्तियों के निमित्त कुछ चुनिन्दा योगाभ्यासों को समझाइए।

5. Explain in detail the history of development of Yoga?

योग के विकास के इतिहास को विस्तारपूर्वक समझाइए।

**SECTION-B/( खण्ड-ख )**

**(Short Answer Type Questions)/( लघु उत्तरों वाले प्रश्न )**

**Note :** Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Five (05) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×5=20)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What is the importance of yoga in the life of a student?

एक विद्यार्थी के जीवन में योग का क्या महत्त्व है?

2. Differentiate between Rajyog and Hatth yog.

राजयोग तथा हठयोग में अंतर स्पष्ट कीजिए।

3. What are Yogik Kriyas ? Clarify.

यौगिक क्रियाएं क्या होती हैं? स्पष्ट कीजिए।

4. Justify yoga as a discipline.

एक अनुशासन के रूप में योग औचित्य बताइए।

5. Explain the difference between dhyān and dhāraṇā.

ध्यान एवं धारणा में अंतर स्पष्ट कीजिए।

6. Write the names of the five kleśh in proper hierarchy.

उचित पदानुक्रम में पांच क्लेश के नाम लिखिए।

7. How can stress management be done with yoga and yogic dietary ideas ?

योग तथा यौगिक आहारिय विचार से तनाव प्रबंधन किस प्रकार किया जा सकता है?

8. Which āsanas are most useful and comfortable while meditating ?

ध्यान करते समय कौन-कौन से आसन सर्वाधिक उपयोगी और आरामदायक होते हैं?

---