

C1131

Total Pages : 4

Roll No.

PE-7

Yoga Educatio

योग शिक्षा

Bachelor of Education B.Ed. (BED)

4th Semester Examination, 2022 (June)

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. Describe the different types of yoga texts.

योग ग्रंथों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

2. Explain in detail the possible causes of poor health.

खराब स्वास्थ्य के संभावित कारणों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।

3. How can yoga be helpful in living a healthy and balanced life? Explain in detail.

स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने में योग किस प्रकार सहायक हो सकता है? विस्तार से व्याख्या कीजिए।

4. What do you understand by ashtanga yoga? Explain the different parts of ashtanga yoga.

अष्टांग योग से आप क्या समझते हैं? अष्टांग योग के विभिन्न अंगों की व्याख्या कीजिए।

5. Discuss in detail the history of development of yoga.

योग के विकास के इतिहास पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

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. How is stress treatment possible through yoga practice? Explain.

योगाभ्यास द्वारा तनाव उपचार कैसे संभव होता है? व्याख्या कीजिए।

2. What do you understand by Karma yoga?

कर्म योग से आप क्या समझते हैं?

3. Which yogic actions should be done for a healthy lifestyle? Explain.

स्वस्थ जीवनचर्या के लिए कौन-सी यौगिक क्रियाएं करनी चाहिए। व्याख्या कीजिए।

4. Define the different types of Pranayama.

प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों को परिभाषित कीजिए।

5. Describe the need of yoga for creative health.

रचनात्मक स्वास्थ्य हेतु योग की आवश्यकता का वर्णन कीजिए।

6. What is difference between Ghatasth yoga and Patanjali yoga? Explain.

घटस्थ योग और पतंजलि योग में क्या अंतर है? स्पष्ट कीजिए।

7. Which asanas are most useful and comfortable while meditating? Describe.

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

8. Explain the meaning of yoga.

योग के अर्थ को स्पष्ट कीजिए।
