

B.P. Ed. II Semester
2016

[This question paper contains 8 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5449

Roll No.....

Unique Paper Code : 42551226

Name of the Paper : CC-201 – Yoga Education

Name of the Course : B.P. Ed. (Two Year)

Semester : II – 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five questions and Questions No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Define Yoga and Explain in Detail Aims and Objectives of Yoga. (15)

OR

P.T.O.

5449

Write down the meaning of Yoga and Explain in detail the Importance of Yoga in Physical Education. (15)

योग की परिभाषा लिखो तथा इसके लक्ष्य व उद्देश्यों का वर्णन कीजिए ।

अथवा

योग का अर्थ लिखिए तथा शारीरिक शिक्षा में इसके महत्व को विस्तार से समझाइये ।

2. Explain in detail the Ashtang Yoga. (15)

OR

Explain in detail Karma Yoga according to the Bhagwat Geeta. (15)

अष्टांग योग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

अथवा

भगवद्गीता के अनुसार कर्मयोग का विस्तार से वर्णन कीजिए ।

3. Define Asanas and Explain in detail the classification of Asanas. (15)

OR

Define Pranayama and Explain any two Pranayamas in detail. (15)

आसन की परिभाषा लिखो तथा इनके वर्गीकरण को विस्तार से समझाइये ।

अथवा

प्राणायाम की परिभाषा लिखो तथा किन्हीं दो प्राणायामों को विस्तार से समझाइये ।

4. Write short notes on any two :

(7.5+7.5)

- (a) Applied Research in Yoga
- (b) Difference between Yogic Asanas and Physical Exercises
- (c) Yoga Education Centers in India
- (d) Inter college and Inter University level Yoga Competitions

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखो :-

- (क) लागू करने वाली शोध
- (ख) योगसनों तथा शारीरिक व्यायामों में अन्तर
- (ग) भारत में योग केन्द्र
- (घ) अन्तरमहाविद्यालय एवम् अन्तरविश्वविद्यालय योग प्रतियोगिता

5. Attempt any ten Questions :

(10×1)

Note: Fill in the blanks –

(i) The word meaning of Yoga is _____ .

- (a) To Unite
- (b) To Pull
- (c) To Deduct

(ii) The Aim Of Yoga is _____ .

- (a) To unite the soul with the Supreme Power.
- (b) To get Freedom From Diseases.
- (c) To get good performance in sports.

P.T.O.

- (iii) 'Yogaha Karamshu Kaushlam' is stated by _____ .
- (a) Mahatma Gandhi
 - (b) Swami Vivekananda
 - (c) Lord Shri Krishna
- (iv) Pranayama is the _____ step of Ashtang Yoga.
- (a) Sixth
 - (b) Third
 - (c) Fourth
- (v) 'Yogaha Karamshu Kaushlam' is mentioned in _____ .
- (a) Yoga Mimansa
 - (b) The Bhagwat Geeta
 - (c) Gahrenda Samhita
- (vi) There are total _____ steps in Maharishi Patanjalis's Ashtang Yoga.
- (a) 6
 - (b) 7
 - (c) 8
- (vii) Sava Asana is comes under the category _____ .
- (a) Cultural Asana
 - (b) Meditative Asana
 - (c) Relaxative Asana

(viii) The Combination of all the three Bandhas is Known as _____ .

(a) Jalandhar Bandha

(b) Mool Bandha

(c) Maha Bandha

(ix) Word meaning of Shat Karam is _____ .

(a) Six Kriyas

(b) Suksham Kriyas

(c) Best Kriyas

(x) Why Bhujang Asana is called Bhujang Asana _____ .

(a) Because in this Asana Body looks like a snake.

(b) Because in this Asana Body looks like a tree.

(c) Because in this Asana Body looks like a fish.

(xi) MDNIY (Govt. of India) is Situated at _____ .

(a) Mumbai

(b) Delhi

(c) Munger (bihar)

(xii) In AIU Yoga (men & Women) Championship Marks is Awarded out of total _____ marks.

(a) 80

(b) 100

(c) 150

P.T.O.

कोई 10 प्रश्नों का उत्तर दीजिए। रिक्त स्थान भरिए :

(i) योग का शाब्दिक अर्थ है _____ ।

(क) जोड़ना

(ख) खींचना

(ग) घटाना

(ii) योग का लक्ष्य है _____ ।

(क) आत्मा का परमात्मा से मिलन ।

(ख) बामारियों से मुक्ति ।

(ग) खेलों में अच्छा प्रदर्शन प्राप्त करना ।

(iii) "योगःकर्मशु कौशलम्" कहा है _____ ने ।

(क) महात्मा गाँधी

(ख) स्वामी विवेकानन्द

(ग) भगवान श्रीकृष्ण

(iv) अष्टांग योग का प्राणायाम क्रम में _____ अंग है ।

(क) छटा

(ख) तीसरा

(ग) चौथा

(v) "योगःकर्मशु कौशलम्" उल्लेखित है _____ में ।

(क) योग मीमांसा

(ख) भगवद्गीता

(ग) घरेण्ड संहिता

(vi) महर्षि पातंजली के अष्टांग योग में कुल _____ अंग हैं ।

(क) 6

(ख) 7

(ग) 8

(vii) शवासन _____ श्रेणी में आता है ।

(क) सांस्कृतिक आसन

(ख) ध्यानात्मक आसन

(ग) आरामदायक आसन

(viii) तीनों बन्धों को मिला कर कहा जाता है _____ ।

(क) जालान्धर बन्ध

(ख) मूलबन्ध

(ग) महाबन्ध

(ix) षट्कर्म का शाब्दिक अर्थ है _____ ।

(क) छः क्रियाएँ

(ख) शुद्धि क्रियाएँ

(ग) उत्तम क्रियाएँ

(x) भुजंगासन को भुजंगासन क्यों कहते हैं _____ ।

(क) क्योंकि इसमें शरीर की बनावट सर्प जैसी दिखती है ।

(ख) क्योंकि इसमें शरीर की बनावट एक पेड़ जैसी दिखती है ।

(ग) क्योंकि इसमें शरीर की बनावट एक मच्छली जैसी दिखती है ।

5449

8

(xi) एम डी एन आई वार्ड (भारत सरकार) स्थित है _____ में ।

(क) मुम्बई

(ख) दिल्ली

(ग) मुंगेर (बिहार)

(xii) अखिल भारतीय अन्तर विश्वविद्यालय योग (पुरुष व महिला) प्रतियोगिता में अधिकतम अंक होते हैं _____ ।

(क) 80

(ख) 100

(ग) 150