

B.P. Ed. I yr.  
Sem. II May, 2018

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 9417

Unique Paper Code : 42551226

Name of the Paper : CC-201 Yoga Education

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

Semester : II - 2018

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. 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।

P.T.O.

2. सभी पाँच प्रश्न 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. Explain in detail scope of yoga in the field of physical education. (15)

OR

Explain in detail the utility of yoga in sports performance. (15)

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में योग के विस्तार की विस्तृत व्याख्या करें।

या

खेल के प्रदर्शन में योग की उपयोगिता को विस्तार से बताएं।

2. Enlist types of Yoga and explain any one of them in detail. (15)

OR

Explain in detail the importance of Ashtang Yoga in the field of sports. (15)

9417

3

योगों के प्रकार दर्ज करें और उनमें से किसी एक को विस्तार से समझाएं।

या

खेलों के क्षेत्र में अष्टांग योग के महत्व को विस्तार से बताएं।

3. Write types of Asanas and explain meditative Asanas in detail. (15)

OR

Explain in detail the following Asanas :-

(a) Bhujangasan

(b) Sarvangasan

आसन के प्रकार लिखें और ध्यान आसन में व्याख्या करें।

या

निम्नलिखित आसन विस्तार से बताएं :

(क) भुजंगसन

(ख) सर्वगसान

4. Write short notes on any two :- (7.5+7.5)

(a) Jala Nete

P.T.O.

(b) Bhastrika Pranayam

(c) Tratak

किसी भी दो पर लघु नोट लिखिए :

(क) जल नेती

(ख) भस्त्रिका प्राणायाम

(ग) तराटक

5. Attempt **any Ten** Questions :

(1×10=10)

(i) "Purak" is related with :-

(a) Shatkaram

(b) Shudhi Kriya

(c) Pranayam

(d) Meditation

(ii) To "add" or "unite" a word meaning of :-

(a) Pranayam

(b) Shudhi Kriya

(c) Bandhas

(d) Yoga

(iii) "Bahiranga is the part of :-

- (a) Ashtang Yoga
- (b) Karam Yoga
- (c) Bhakti Yoga
- (d) Laya Yoga

(iv) "Niyama" is \_\_\_\_\_ step of ashtang Yoga.

- (a) 2<sup>nd</sup>
- (b) 1<sup>st</sup>
- (c) 4<sup>th</sup>
- (d) 3<sup>rd</sup>

(v) Who is originator of Ashtang Yoga?

- (a) Maharishi Patanjali
- (b) Maharishi Gaharend
- (c) Dhirender Brahamchari
- (d) None of the above

(vi) 'Kumbhak' is related with :-

- (a) Asanas
- (b) Pranayam
- (c) Shatkaram
- (d) Meditation

(vii) "Partyahara" is the \_\_\_\_\_ step of Ashtang Yoga.

- (a) 3<sup>rd</sup>
- (b) 5<sup>th</sup>
- (c) 4<sup>th</sup>
- (d) 2<sup>nd</sup>

(viii) How many total steps are there in Maharishi Patanjali Ashtang Yoga?

- (a) 6
- (b) 7
- (c) 8
- (d) 5

- (ix) How many Kriyas are there in "Shatkaram"?
- (a) 4
  - (b) 5
  - (c) 6
  - (d) 8
- (x) 'Kunjal' is related with :-
- (a) Pranayam
  - (b) Asanas
  - (c) Shatkaram
  - (d) None of the above
- (xi) How many total no. of compulsory Asanas are there in A.I.U (men) Yoga championship?
- (a) 3
  - (b) 4
  - (c) 2
  - (d) 5

(xii) How many total number of optional Asanas have to performed in A.I.U women Yoga championship?

(a) 3

(b) 8

(c) 7

(d) 9

किसी भी दस प्रश्न का प्रयास करें :

(i) "पुराक" से संबंधित है :

(क) शक्तकर

(ख) शुद्धि क्रिया

(ग) प्राणायाम

(घ) ध्यान

(ii) "जोड़" या "एकजुट" शब्द का अर्थ :

(क) प्राणायाम

(ख) शुद्धि क्रिया

(ग) बांधों

(घ) योग



(iii) "बहिरंगा का हिस्सा है :

(क) अष्टांग योग

(ख) करम योग

(ग) भक्ति योग

(घ) लय योग

(iv) "नियम" अष्टांग योग का \_\_\_\_\_ कदम है ।

(क) द्वितीय

(ख) प्रथम

(ग) चौथा

(घ) तीसरा

(v) अष्टांग योग की उत्पत्ति कौन है ?

(क) महर्षि पतंजलि

(ख) महर्षि गहररेड

(ग) धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

(घ) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

(vi) 'कुंभक' से संबंधित है :

(क) आसनस

(ख) प्राणायाम

(ग) सतकर्म

(घ) ध्यान

(vii) "पार्टीहारा" अष्टांग योग का \_\_\_\_\_ कदम है ।

(क) तीसरा

(ख) पाँचवा

(ग) चौथा

(घ) द्वितीय

(viii) महर्षि पतंजलि अष्टांग योग में कितने कुल कदम हैं ?

(क) 6

(ख) 7

(ग) 8

(घ) 5

(ix) "सतकर्म" में कितनी क्रियाएँ हैं ?

(क) 4

(ख) 5

(ग) 6

(घ) 8

(x) 'कुंजल' से संबंधित है :

(क) प्राणायाम

(ख) आसनस

(ग) सतकर्म

(घ) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

(xi) ए. आई. यू. (पुरुष) योगा चैम्पियनशिप में कुल कितने आसन अनिवार्य हैं ?

(क) 3

(ख) 4

(ग) 2

(घ) 5

9417

12

(xii) ए. आई. यू. महिला योगा चैम्पियनशिप में वैकल्पिक आसन की कुल संख्या कितनी है ?

(क) 3

(ख) 8

(ग) 7

(घ) 9