

Roll No. _____

Sr. No. of Question Paper: 8066

Unique Paper Code: 42551226

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

Semester : II - May/June-2024

Paper Code: CC-201

Name/ Title of Paper: Yoga Education

Duration: 3 Hours

Max 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. Question No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carries 10 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi, but the same medium should be used throughout the paper.

उम्मीदवारों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत अपना रोल नंबर शीर्ष पर लिखें।
2. सभी पाँच प्रश्नों का प्रयास करें। प्रश्न संख्या 1 से 4 प्रत्येक 15 अंक का है और प्रश्न संख्या 5 10 अंक का है।
3. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं, लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

Q1. Write down the meaning of Yoga and explain in detail it's importance in the field of sports. (5+10)

योग का अर्थ लिखिए तथा खेल के क्षेत्र में इसके महत्व को विस्तार से समझाइए। (5+10)

Or

Define Yoga Education and explain in detail about the need of yoga education in the area of sports. (5+10)

योग शिक्षा को परिभाषित करें तथा खेल के क्षेत्र में योग शिक्षा की आवश्यकता के बारे में विस्तार से बताएं। (5+10)

Q2. Describe about Yama and Niyama in detail.

(7.5 + 7.5)

यम और नियम का विस्तार से वर्णन करें।

(7.5 + 7.5)

Or

Explain in detail maharishi Patanjali's ashtang yog ?

(15)

महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग के बारे में विस्तार से बताएं?

(15)

Q3. Describe types of Asanas in detail.

(15)

आसनों के प्रकारों का विस्तार से वर्णन करें।

(15)

Or

Explain in detail the utility of Asanas in reference to sports performance.

(15)

खेल प्रदर्शन के सन्दर्भ में आसनों की उपयोगिता को विस्तार से समझाइये।

(15)

Q4. Explain in detail the difference between Yoga Asanas and General Exercises.

(15)

योग आसन और सामान्य व्यायाम के बीच अंतर को विस्तार से बताएं।।

(15)

Or

Explain in detail Action Research in Yoga.

(15)

योग में क्रियात्मक अनुसंधान को विस्तार से समझाइये।

(15)

Q5. Attempt any Ten (10) Questions

(10x1=10)

- (i) Word Meaning of Yoga is
- a) Deduction
- b) To Add
- c) To Remove
- d) None of these

योग का शब्द अर्थ है

(ए) कटौती

(बी) जोड़ने के लिए

(सी) हटाने के लिए
(डी) इनमें से कोई नहीं

- (ii) There are _____ steps in Ashtang yoga.
- a) 6
 - b) 5
 - c) 8
 - d) 4

अष्टांग योग में _____ चरण होते हैं।

- (ए) 6
(बी) 5
(सी) 8
(डी) 4

- (iii) What is the word meaning of shatkaram?
- a) Group of six steps
 - b) Group of six Kriyas
 - c) Group of Six Asanas
 - d) Group of Six Pranayams

षट्करम शब्द का अर्थ क्या है?

- (ए) छह चरणों का समूह
(बी) छह क्रियाओं का समूह
(सी) छह आसनों का समूह
(डी) छह प्राणायाम का समूह

- (iv) Pranayama is the _____ step in asthang yoga of Maharishi Patanjali
- a) 4th
 - b) 6th
 - c) 7th
 - d) 8th

प्राणायाम महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का _____ कदम है

- (ए) 4 वां
(बी) 6 वां

(सी) 7 वां

(डी) 8 वां

(v) Niyama is _____ step in Ashtang Yoga of Maharishi Patanjali

- a) 2nd
- b) 3rd
- c) 4th
- d) 5th

नियम महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग में _____ कदम है

(ए) दूसरा

(बी) तीसरा

(सी) चौथा

(डी) पंचवा

(vi) How many sub parts of yama are there according to Maharishi Patanjali?

- a) 4
- b) 3
- c) 5
- d) 6

महर्षि पतंजलि के अनुसार यम के कितने उप भाग हैं?

ए) 4

बी) 3

ग) 5

घ) 6

(vii) How many subparts of Niyama are there according to Maharisi Patanjali

- a) 4
- b) 5
- c) 3
- d) 4

महर्षि पतंजलि के अनुसार नियम के कितने उपभाग हैं?

(ए) 4

(बी) 5

(सी) 3

(डी) 4

(viii) 7th step of Maharishi Patanjali's Ashtang Yoga is

- a) Yama
- b) Pranayama
- c) Dhyan
- d) Samadhi

महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का 7वां चरण है

(ए) यमः

(बी) प्राणायाम

(सी) ध्यान

(डी) समाधि

(ix) Find out the odd one

- a) Padamasana
- b) Ushtrasana
- c) Anulom-vilom
- d) Bhujangasana

विषम का पता लगाएं

(ए) पद्मासनः

(बी) उष्ट्रासन

(सी) अनुलोम-विलोम

(डी) भुजंगासन

(x) Find out the odd one

- a) Tadasana
- b) Ardh-kati chakrasana
- c) Vajrasana
- d) Vrikshasana

विषम का पता लगाएं

(ए) ताड़ासनः

(बी) अर्ध-कटी चक्रासनः

(सी) वज्रासन

(डी) वृक्षासन

(xi) Find out the odd one

- a) Neti
- b) Dhauti
- c) Basti
- d) Suryabhedhi

विषम का पता लगाएं

(ए) नेति

(बी) धौती

(सी) बस्ती

(डी) सूर्यभेदी

(xii) Find out the odd one

- a) Jalandhar bandh
- b) Uddiyan bandh
- c) Setu bandh
- d) Mool bandh

विषम का पता लगाएं

(ए) जालंधर बंध

(बी) उडिया बंध

(सी) सेतु बंध

(डी) मूल बंध