

Roll No. _____

Sr. No. of Question Paper : 9142
Unique Paper Code : 42551226
Name of the Course : B.P.Ed. (Two Year) CBCS
Semester : II – (May/June-2025)
Paper Code : CC-201
Name/ Title of Paper : Yoga Education
Duration : 3Hours
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।

1. Write down the meaning of Pranayama and Explain its importance in daily life. (5+10)
प्राणायाम का अर्थ लिखिए और दैनिक जीवन में इसका महत्व समझाइए।

Or

What do you mean by Yoga? Explain importance of Yoga in physical education in detail.

योग से आप क्या समझते हैं? शारीरिक शिक्षा में योग के महत्व को विस्तार से समझाइये। (5+10)

2. Describe Ashtang Yoga in detail. (15)
अष्टांग योग का विस्तार से वर्णन करें।

Or

What do you mean by Shatkarama? Explain it in detail.

(5+10)

षट्कर्म से आप क्या समझते हैं? इसे विस्तार से समझाइये।

3. Enlist types of Asanas and explain all the relaxative asanas in detail. (5+10)
आसनों के प्रकार सूचीबद्ध करें और सभी आरामदायी आसनों के बारे में विस्तार से बताएं।

Or

Enlist the Meditative Asanas and Explain them in detail.

(5+10)

ध्यानात्मक आसनों की सूची बनाएं और उन्हें विस्तार से समझाएं।

4. Describe in detail the relationship between Yoga and Sports.

(15)

योग और खेल के बीच संबंध का विस्तार से वर्णन करें।

Or

(15)

Explain in detail Experimental Research in Yoga.

योग में प्रायोगिक अनुसंधान को विस्तार से समझाइये।

(10×1=10)

5. Attempt any Ten (10) Questions

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

(a) 5th

(b) 4th

(c) 3rd

(d) 2nd

नियम महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग में _____ कदम है

(ए) पंचवा

(बी) चौथा

(सी) तीसरा

(डी) दूसरा

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

a) 6

b) 5

c) 3

d) 4

महर्षि पतंजलि के अनुसार यम के कितने उप भाग हैं?

ए) 6

बी) 5

ग) 3

घ) 4

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

(a) 4

(b) 3

(c) 5

(d) 4

महर्षि पतंजलि के अनुसार नियम के कितने उपभाग हैं?

(ए) 4

(बी) 3

(सी) 5

(डी) 4

(iv) 6th step of Maharishi Patanjali's Ashtang Yoga is

(a) Samadhi

(b) Dharana

(c) Pranayama

(d) Yama

महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का 7वां चरण है
(ए) समाधि:
(बी) ध्यान
(सी) प्राणायाम
(डी) यम:

- (v) Find out the odd one
(a) Bhujanasana
(b) Anulon-Vilom
(c) Ushtrasana
(d) Padamasana

विषम का पता लगाएं

- (ए) भुजनासन
(बी) अनुलोन-विलोम
(सी) उष्ट्रासन:
(डी) पद्मासन:

- (vi) Find out the odd one
(a) Vrikshasana
(b) Vajarasana
(c) ArdhkatiChakrasana
(d) Tadasana

विषम का पता लगाएं

- (ए) वृक्षासन:-
(बी) वज्रासन:
(सी) अर्ध कटि चक्रासन
(डी) ताड़ासन:

- (vii) Find out the odd one
(a) Suryabhedhi
(b) Basti
(c) Dhauti
(d) Neti

विषम का पता लगाएं

- (ए) सूर्यभेदी
(बी) बस्ती
(सी) धौती
(डी) नेति

- (viii) Find out the odd one
(a) Mool bandh
(b) Setu bandh
(c) Uddiyaan bandh
(d) Jalandhar bandh

विषम का पता लगाएं

- (ए) मूल बंध
- (बी) सेतु बंध
- (सी) उदियां बंध
- (डी) जालंधर बंध

(ix) Pranayama is the _____ step in asthang yoga of Maharishi Patanjali

- (a) 8th
- (b) 7th
- (c) 6th
- (d) 4th

प्राणायाम महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का _____ कदम है

- (ए) 8 वां
- (बी) 7 वां
- (सी) 6 वां
- (डी) 4 वां

(x) What is the word meaning of shatkaram?

- (a) Group of six Pranayamas
- (b) Group of six Asanas
- (c) Group of six Kriyas
- (d) Group of six Steps

षट्करम शब्द का क्या अर्थ है?

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

(xi) There are _____ steps in Ashtang yoga.

- (a) 8
- (b) 4
- (c) 5
- (d) 6

अष्टांग योग में _____ चरण होते हैं।

- (ए) 8
- (बी) 4
- (सी) 5
- (डी) 6

(xii) Word Meaning of Yoga is

- (a) None of these
- (b) To Remove
- (c) To Add
- (d) Deduction

योग का शब्द अर्थ है

- (ए) इनमें से कोई नहीं
- (बी) हटाने के लिए
- (सी) जोड़ने के लिए