

[This question paper contains 8 printed pages.]

**Your Roll No.....**

**Sr. No. of Question Paper : 755**

**Unique Paper Code : 42551226**

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

**Semester : II (May/ June-2026)**

**Paper Code : CC 201**

**Name / Title of Paper : Yoga Education**

**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. 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 Yoga and explain in detail its importance in the field of sports. (5+10)

योग का अर्थ लिखिए तथा खेलों के क्षेत्र में इसके महत्व का विस्तार से वर्णन कीजिए। (5 + 10)

*P.T.O.*

**OR**

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

योग शिक्षा की परिभाषा दीजिए तथा खेलों में योग शिक्षा की आवश्यकता का विस्तार से वर्णन कीजिए। (5 + 10)

2. Describe about Yama and Niyama in detail. (7.5+7.5)

यम और नियम का विस्तार से वर्णन कीजिए। (7.5 + 7.5)

**OR**

Explain in detail Maharishi Patanjali's Ashtang Yoga. (15)

महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का विस्तार से वर्णन कीजिए। (15)

3. Describe types of Asanas in detail. (15)

आसनों के प्रकारों का विस्तार से वर्णन कीजिए। (15)

**OR**

Explain in detail the utility of Asanas in reference to sports performance. (15)

खेल प्रदर्शन के संदर्भ में आसनों की उपयोगिता का विस्तार से वर्णन कीजिए। (15)

4. Write short notes on any TWO:

(a) Yoga asanas and general exercises.

(b) Action research in Yoga.

(c) Four types of asanas.

(d) Asanas for improving Flexibility.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें।

(क) योग आसन और सामान्य व्यायाम ।

(ख) योग में एक्शन अनुसंधान।

(ग) चार प्रकार के आसन ।

(घ) लचीलापन बढ़ाने के लिए आसन

5- Attempt any ten questions

(10×1=10 )

किसी भी दस प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

(10×1=10)

(i) Which of the following best describes an Asana in Yoga?

योग में आसन का सर्वोत्तम वर्णन निम्न में से कौन करता है?

- (a) A breathing technique / श्वास की तकनीक
  - (b) A body posture/ शरीर की मुद्रा
  - (c) A cleansing process / शुद्धिकरण की प्रक्रिया
  - (d) A meditation method / ध्यान की विधि
- (ii) There are \_\_\_\_\_ steps in Ashtang Yoga.

अष्टांग योग में \_\_\_\_\_ चरण होते हैं।

- (a) 6
  - (b) 5
  - (c) 8
  - (d) 4
- (iii) What is the word meaning of Shatkarma?

षट्कर्म का शब्दार्थ क्या है?

- (a) Group of six steps / छह चरणों का समूह
- b) Group of six Kriyas / छह क्रियाओं का समूह
- c) Group of six Asanas / छह आसनों का समूह
- d) Group of six Pranayams / छह प्राणायामों का समूह

(iv) Pranayama is the \_\_\_\_\_ step in Ashtang Yoga.

अष्टांग योग में प्राणायाम \_\_\_\_\_ चरण है।

(a) 4th

(b) 6th

(c) 7th

(d) 8th

(v) Niyama is \_\_\_\_\_ step in Ashtang Yoga.

अष्टांग योग में नियम \_\_\_\_\_ चरण है।

(a) 2nd

(b) 3rd

(c) 4th

(d) 5th

(vi) Which Bandha is also called abdominal lock

कौन सा बंधा "उदर बंध" (Abdominal Lock) कहलाता है?

(a) Mool Bandha – मूल बंध

(b) Jalandhar Bandha – जालंधर बंध

(c) Uddiyan Bandha – उडियान बंध

(d) Maha Bandha - महा बंध

(vii) How many sub parts of Niyama are there?

नियम के कितने उपभाग होते हैं?

(a) 4

(b) 5

(c) 3

(d) 4

(viii) 7th step of Ashtang Yoga is:

अष्टांग योग का 7वाँ चरण है:

(a) Yama - यम

(b) Pranayama - प्राणायाम

(c) Dhyan - ध्यान

(d) Samadhi - समाधि

(ix) The first chapter of Yoga Sutra is called:

योगसूत्र का पहला अध्याय कहलाता है:

(a) Sadhana Pada - साधना पाद

(b) Samadhi Pada - समाधि पाद

(c) Vibhuti Pada - विभूति पाद

(d) Kaivalya Pada - कैवल्य पाद

(x) Mudra is generally practiced to:

मुद्रा का अभ्यास सामान्यतः किस लिए किया जाता है?

- (a) Increase speed / गति बढ़ाने के लिए
- (b) Channelize energy / ऊर्जा के संतुलन के लिए
- (c) Build muscles / मांसपेशियाँ बनाने के लिए
- (d) Improve running / दौड़ सुधारने के लिए

(xi) Nauli mainly involves the movement of:

नौली मुख्यतः किसकी गति से संबंधित है?

- (a) Chest muscles / छाती की मांसपेशियाँ
- (b) Abdominal muscles / पेट की मांसपेशियाँ
- (c) Leg muscles / पैरों की मांसपेशियाँ
- (d) Arm muscles / भुजाओं की मांसपेशियाँ

(xii) Dhauti is classified under:

धौती किस श्रेणी में आती है?

- (a) Pranayama - प्राणायाम
- (b) Shatkarma - षट्कर्म
- (c) Mudra - मुद्रा
- (d) Asana - आसन