

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5389

Roll No.....

Unique Paper Code : 255419

Name of the Course : B.Sc. (PEHE & S)

Name of the Paper : BPE-403 : (a) Yoga

Semester : IV (2016)

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 25

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consist of two parts, A and B.
3. Attempt any 4 questions from Part – A & any 3 questions from Part – B.
4. The questions of Part – A shall carry 5 marks each and questions for Part – B shall carry 10 marks each.
5. 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. प्रश्नपत्र दो भागों में है, भाग अ एवं भाग ब।
3. भाग – अ से किन्हीं 4 प्रश्नों का उत्तर दीजिए तथा भाग ब से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर दीजिए।
4. भाग – अ का प्रत्येक प्रश्न 5 नम्बर का है तथा भाग ब का प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

PART – A (भाग 'क')

1. Explain in brief the importance of yoga in physical education.

शारीरिक शिक्षा के योग के महत्व को संक्षिप्त में वर्णित करें।

P.T.O.

2. Explain Laya yoga in brief.

लय योग को संक्षिप्त में वर्णित करें।

3. Write the benefits of Pranayama for sports.

खेलों के लिए प्राणायाम के महत्व के बारे में लिखो।

4. Write the types of Asanas and Enlist any four names of Cultural Asanas.

आसनों के प्रकार लिखिए तथा सांस्कृतिक आसनों में से किन्हीं चार आसनों की सूची बनाइये।

5. Write short note on Yogic Diet.

योगिक आहार पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

PART – B (भाग 'ख')

6. Explain in detail the scope of yoga.

योग के क्षेत्र में विस्तार से समझाइये।

7. Explain in detail the historical development of yoga in India.

भारत में योग के ऐतिहासिक विकास का विस्तार से वर्णन कीजिए।

8. Explain Ashtang Yoga in brief.

अष्टांग योग का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

9. Explain in detail meditative Asanas.

ध्यानात्मक आसनों को विस्तार से समझाइये।

10. Explain in detail how will you treat Asthma through yoga therapy.

योग चिकित्सा के माध्यम से अस्थमा को कैसे ठीक करोगे ? विस्तार से वर्णन कीजिए।