

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7442

Unique Paper Code : 42551219

Name of the Paper : DSC-2(xiii) Yoga (Theory) (Game of Specialization)

Name of the Course : B.Sc. P.E.H.E. & Sports (CBCS)

Semester : II – 2017

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

### Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper is divided into two parts – **Part A & Part B.**
3. Attempt any **Three** questions from **Part-A** and any **Four** questions from **Part-B.**
4. **Part-A** Questions carry **5** marks each and **Part-B** Questions carry **15** marks each.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

### छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रम लिखिए।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभाजित है - भाग 'ए' व भाग 'बी'।
3. भाग 'ए' से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर दें व भाग 'बी' में से किन्हीं 4 प्रश्नों का उत्तर दें।
4. भाग 'ए' के प्रश्नों के 5 अंक हैं व भाग 'बी' के प्रश्नों के 15 अंक हैं।
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 'ए')

1. Explain, in brief, about "Rajyoga" (05)  
"राजयोग" को संक्षेप में वर्णित कीजिए।
2. Explain, in brief, about "Yama" (05)  
"यम" को संक्षेप में वर्णित कीजिए।
3. Explain, in brief, about "Dharna" (05)  
"धारणा" को संक्षेप में वर्णित कीजिए।

Explain, in brief, about "Frustration." (05)

"कुंठा" के बारे में संक्षिप्त में लिखें।

Explain, in brief, about "Healthy Lifestyle". (05)

स्वस्थ जीवन पद्धति के बारे में संक्षिप्त में लिखें।

### PART - B

(भाग 'बी')

Explain, in detail, about "Hathyoga". (15)

"हठयोग" के बारे में विस्तार से समझाएँ।

Explain, in detail, about "Asanas". (15)

"आसनों" के बारे में विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

Explain, in detail, about Personality Development through Yoga. (15)

"योग के माध्यम से व्यक्तित्व का विकास" को विस्तार से समझाएँ।

Explain, in detail, about the role of Yoga in Sports. (15)

"खेलों में योग का योगदान" को विस्तारपूर्वक वर्णित करें।

7442

4

10. Explain, in detail, about any one technique, which is Yoga Teaching to elementary classes.

एंलीमैन्ट्री कक्षाओं के लिए योग शिक्षा में प्रयुक्त किसी एक तक विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।