

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3768

H

Unique Paper Code : 2552051215

Name of the Paper : DSC-6-(Yoga) (NEP)

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

Semester : II – July-2023

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper divided into two parts, A and B. The questions of Part-A shall carry 5 marks each and questions for Part-B shall carry 15 marks each.
3. Attempt any 3 questions from Part-A & any 3 questions from Part-B.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. प्रश्न पत्र दो भागों में विभाजित है, ए और बी । भाग-ए के प्रश्नों में 5 अंकों का प्रश्न होगा और भाग-बी के लिए प्रश्न प्रत्येक 15 अंक लेकर होंगे ।

P.T.O.

3. पार्ट-ए से किसी भी 3 प्रश्न का भाग-बी से किसी भी 3 प्रश्न का प्रयास करें ।

PART - A

1. Explain any 5 misconception of yoga. (5)

योग की किन्हीं 5 ग़लतफ़हमी को समझाइए ।

2. What are the Duties of Technical official? (5)

तकनीकी अधिकारी के कर्तव्य क्या हैं ?

3. Define Pranayama and write down its types. (5)

प्राणायाम को परिभाषित करें और इसके प्रकार लिखें ।

4. What is Balanced Diet. Write the importance of Vegetarianism in yogic diet. (5)

संतुलित आहार क्या है । योगिक आहार में शाकाहार का महत्व लिखिए ।

5. Explain Neti with its benefits.

(5)

नेती को इसके लाभों के साथ समझाएं।

PART – B

6. Define Yoga. Describe the scope and limitation of yoga.

(15)

योग को परिभाषित करें। योग के दायरे और सीमा का वर्णन कीजिए।

7. Explain the procedure, benefits and contradiction of Halasana.

(15)

हलासन की प्रक्रिया, लाभ और विरोधाभास को स्पष्ट कीजिए।

8. Describe any 1 technique of sitting, standing and lying asanas with its benefits.

(15)

बैठने, खड़े होने और लेटने के आसनों की किसी भी 1 तकनीक का वर्णन करें और इसके लाभों के साथ बताएं।

P.T.O.

9. Explain Fasting, its types and benefits in detail. (15)

उपवास, इसके प्रकार और लाभों के बारे में विस्तार से बताएं।

10. Explain the origin of Yoga and its scope in detail. (15)

योग की उत्पत्ति और उसके दायरे को विस्तार से समझाइए।