

Roll No.

DD-394

**B. P. Ed. (Second Semester)
EXAMINATION, May/June, 2020**

Paper First

YOGA EDUCATION

Time : Three Hours

Maximum Marks : 70

नोट : सभी चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Attempt all the *four* questions. *One* question from each Unit is compulsory. All questions carry equal marks.

इकाई—1

(UNIT—1)

1. योग के लक्ष्य एवं उद्देश्यों की व्याख्या करते हुए खेलों एवं शारीरिक शिक्षा में इसके महत्व एवं आवश्यकता को समझाइए।

Describe aims and objectives of Yoga and also explain its importance and need in Sports and Physical Education.

अथवा

(Or)

योगसूत्र में वर्णित “समाधि पाद” और “विभूति पाद” को विस्तार से समझाइए।

Explain in detail “Samadhi Pada” and “Vibhuti Pada” described in Yogasutra.

(A-62) P. T. O.

इकाई—2

(UNIT—2)

2. “अंतरंग योग” और “बहिरंग योग” का वर्गीकरण कर इसका वर्णन कीजिए।

Explain “Aantarang Yoga” and “Bahirang Yoga” with its classification.

अथवा

(Or)

“कर्म योग” और “भक्ति योग” की “भागवद्गीता” के अनुसार व्याख्या कीजिए।

Describe about the “Karma Yoga” and “Bhakti Yoga” according to “Bhagwadgita”.

इकाई—3

(UNIT—3)

3. ध्यान और शिथिलीकरण की क्रियाओं का शरीर के विभिन्न संस्थानों पर पड़ने वाले प्रभाव को लिखिए।

Write down the effect of different system of our body of meditative and relaxative activities.

अथवा

(Or)

“बंध” और “मुद्राओं” के विभिन्न प्रकारों का सविस्तार वर्णन कीजिए।

Explain in detail the different types of “Bandh” and “Mudras”.

इकाई—4

(UNIT—4)

4. योग में “मूलभूत” एवं “क्रियात्मक” अनुसंधान की भूमिका का वर्णन कीजिए।

(A-62)

[3]

Explain about the role of “Basic” and “Action” research in Yoga.

अथवा

(Or)

योग आसनों की विभिन्न प्रतियोगिताओं का वर्णन कीजिए।

Explain about the different types of competition of Yoga Asanas.