

**PE - 659**  
**(672) M.A. YOGA (SECOND SEMESTER)**  
**Examination JUNE - 2022**  
**Compulsory/Optional**  
**Group**  
**Paper-**

Name/Title of Paper- **APPLIED YOGA**

**Time: 3:00 Hrs.]**

[Maximum Marks: 060

[Minimum passing marks: 024

**नोट: किन्ही पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।**

**Note: Answer any five questions. All Question carry equal marks.**

01. Describe the aims and objectives of yoga education.  
शिक्षा में योग के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
02. Define Yoga and explain the importance of Yoga in Sports.  
योग को परिभाषित कीजिए एवं खेलों में योग के महत्व को समझाइये।
03. How you can maintain balance your brain and mind through yoga?
04. Mention the effects of yoga on Human health.  
मानव स्वास्थ्य पर योग के प्रभावों को समझाइये।
05. Explain the Health related Benefits of yoga in sports.  
खेलों में योग के स्वास्थ्य सम्बन्धित लाभों की व्याख्या कीजिए।
06. How can Yoga enhance the performance of athletes in sports? Discuss in details.  
योग, खेलों में खिलाड़ियों के प्रदर्शन को कैसे बढ़ाता है? सविस्तार वर्णन करें।
07. Define yoga therapy and describe the perspective and principle of it.  
योग चिकित्सा को परिभाषित कीजिए और इसके विभिन्न सिद्धांतों एवं संभावनाओं का वर्णन कीजिए।
08. Write an essay on physical fitness and Suryanamaskar.  
शारीरिक दक्षता एवं सूर्य नमस्कार पर एक निबन्ध लिखिए।
09. Discuss the types of Technique of Yoga Therapy.  
योग चिकित्सा तकनीक के प्रकारों की चर्चा कीजिए।
10. Explain the Benefits of Yoga Therapy for human health.  
मानव स्वास्थ्य के लिये योग चिकित्सा के लाभों की व्याख्या कीजिए।