

AJ-1611 M.E.CV-19

B.P.Ed. (Part-II)

Term End Examination, 2021-22

CC-201 YOGA EDUCATION

Time : 3 hours]

[Maximum Marks : 75

नोट- निम्नलिखित दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिये । (कोई पाँच)

Note : Answer the following long answer type questions. (Any five)

1. योग शब्द का अर्थ स्पष्ट करते हुए उपनिषद में योग के स्वरूप की व्याख्या करें ।
Explain the meaning of the word Yoga. Explain the nature of Yoga in the Upanishads.
2. प्राणायाम की प्रक्रिया समझाते हुए श्वसन तंत्र पर प्राणायाम के प्रभाव को स्पष्ट करें ।
Explaining the process of Pranayama, explain the effect of Pranayama on the respiratory system.
3. शारीरिक शिक्षा में योग विद्या के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए ।
Explain the importance of Yoga in Physical Education.
4. शारीरिक शिक्षा और खेल के संदर्भ में आसनों के वर्गीकरण को स्पष्ट करें ।
Explain the classification of asanas in the context of Physical Education and Sports.
5. योग में अनुसंधान के स्वरूप को स्पष्ट कीजिए ।
Explain the nature of research in Yoga.
6. योगाभ्यास और शारीरिक व्यायाम के मध्य में अंतर को स्पष्ट कीजिए ।
Explain the difference between yoga practice and physical exercise.
7. पाचन तंत्र पर पड़ने वाले आसनों के प्रभाव को स्पष्ट कीजिए ।
Explain the effect of asanas on the digestive system.
8. श्रीमद् भगवद्गीता में योग के स्वरूप को स्पष्ट कीजिए ।
Explain the nature of Yoga in Shrimad Bhagavad Gita.
9. पातंजल योग सूत्र के अनुसार चित्त की वृत्तियों को स्पष्ट कीजिए ।
According to the Patanjali Yoga Sutras, explain the tendencies of the mind.
10. ध्यान को परिभाषित करते हुए उसके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों की चर्चा करें ।
Define meditation and discuss its physical, mental and spiritual benefits.