

AE-575

B.P.Ed. (Part - II)

Yoga Education

Time : Three Hours] [Maximum Marks : 100

[Minimum Pass Marks : 36

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

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

1. योग को परिभाषित कीजिए एवं खेलों में योग के महत्व को समझाइए।

Define Yoga and explain the importance of Yoga in Sports.

2. खेलों में योग के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।

Describe the aims and objectives of Yoga in Sports.

(2)

3. भगवद् गीता में योग का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Describe in brief the Yoga in Bhagvadgita.

4. मानव स्वास्थ्य पर अष्टांग योग के प्रभावों को समझाइए।

Explain the effects of Astanga Yoga on human health.

5. मानव शरीर के विभिन्न तन्त्रों पर आसनों के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

Describe the effects of Asanas on the various systems of human body.

6. खेल एवं शारीरिक शिक्षा के विशेष सन्दर्भ में आसनों को वर्गीकृत कीजिए और इन्हें संक्षेप में समझाइए।

Classify the Asanas with special reference to Physical Education and Sports and explain them in brief.

7. शारीरिक व्यायाम और योग अभ्यास के मध्य अन्तर स्पष्ट कीजिए।

Clarify the differences between Yoga Practice and Physical Exercise.

8. खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग की आवश्यकता का वर्णन कीजिए।

(3)

Describe the need of Yoga in Sports and Physical Education.

9. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) भारत में योग शिक्षा केन्द्र
- (b) प्राणायाम
- (c) योग में अनुसंधान

Write short notes on any **two** of the following :

- (a) Yoga Education Centre in India
- (b) Pranayam
- (c) Research in Yoga

10. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) कर्म योग
- (b) योग मुद्रा के प्रकार
- (c) योग सूत्र की सामान्य मान्यता

Write short notes on any **two** of the following :

- (a) Karma Yoga

(4)

(b) Types of Yoga Mudra

(c) General consideration of Yoga Sutra
