

Sl. No. of Ques. Paper : 2350

F-4

Unique Paper Code : 2551414

Name of Paper : Game of Specialization – (xiii) Yoga

Name of Course : B.Sc. (Physical Education)

Semester : IV

Duration : 3 hours

Maximum Marks : 75

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिये गये निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिये।)

NOTE:— Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी:— इस प्रश्नपत्र का उत्तर अंग्रेज़ी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt any three questions from Part A. Attempt any three questions from Part B. The questions of Part A shall carry 5 marks each and questions of Part B shall carry 20 marks each.

भाग अ में से कोई तीन प्रश्न कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है। भाग ब से भी कोई तीन प्रश्न कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है।

PART A (भाग अ)

1. Define Karma Yoga.

कर्मयोग को परिभाषित कीजिए।

2. What do you understand by Niyama?

नियम से आप क्या समझते हैं?

3. Define anxiety.

चिन्ता को परिभाषित कीजिए।

4. What do you understand by healthy lifestyle?

स्वस्थ जीवन-शैली से आप क्या समझते हैं?

5. Write down the techniques of Bhujangasana.

भुजंगासन की तकनीक के बारे में लिखिए।

PART B (भाग ब)

6. Write down different types of Yoga and explain any *one* of them.

योग के प्रकार लिखिए तथा उनमें से किसी एक को विस्तार से समझाइए।

7. Define Patanjali Yoga Sutras. Explain it in detail.

पातंजली योग सूत्र को परिभाषित कीजिए। विस्तारपूर्वक समझाइए।

8. Explain how you can overcome depression through yogic therapy.

योग चिकित्सा पद्धति से डिप्रेशन पर कैसे काबू प्राप्त कर सकते हैं?

9. Explain what type of yoga practice is required for healthy lifestyle.

स्वस्थ जीवन-शैली के लिये कौनसी योग अभ्यास पद्धति आवश्यक है, वर्णन कीजिए।

10. Write a teaching lesson plan in any *one* of the pranayama.

किसी एक प्राणायाम पर पाठ-योजना तैयार कीजिए।