

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 6223

F-5

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 2551501

Name of the Paper : BPE-501 (yoga)

Name of the Course : B.Sc. (PEHE&Sports) FYUP

Semester : V

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. The student is required to attempt any **three** questions from part -A and **three** questions from part-B.
3. Each question of part-A carries 5 marks and each question of part-B carries 20 marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. भाग 'क' से कोई तीन प्रश्न और भाग 'ख' में से भी कोई तीन प्रश्न कीजिए।
3. भाग 'क' के प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का और भाग 'ख' का प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Part-A

भाग 'क'

1. Explain in brief importance of yoga in the field of physical education. (5)
शारीरिक शिक्षा में योग के महत्व को संक्षेप में वर्णित कीजिए।
2. Explain in brief Bhakti yoga. (5)
भक्ति योग को संक्षेप में समझाइये।

P.T.O.

3. Explain in brief the psychological impact of Pranayama on human body. (5)
मानव शरीर पर प्रणायाम का मनोवैज्ञानिक प्रभाव को संक्षेप में समझाइये।
4. Define Shatkarm. Explain Jalaneti in brief. (5)
षट्कर्म को परिभाषित कीजिए तथा जलनेती को संक्षेप में समझाइये।
5. Define Asana. Explain in brief importance of Asanas in the field of sports. (5)
आसन की परिभाषा लिखो। आसनों की खेल क्षेत्र में महत्व को संक्षेप में वर्णित कीजिए।

Part- B

भाग 'ख'

6. Explain in detail the scope of yoga. (20)
योग के क्षेत्र को विस्तार से समझाइये।
7. List down the types of yoga and explain any two of them in detail. (20)
योग के प्रकारों की सूची बनाइये तथा उनमें से किन्हीं दो को विस्तार से समझाइये।
8. Define Ashtang yoga and explain it in brief. (20)
अष्टांग योग की परिभाषा लिखो तथा इसका संक्षेप में वर्णन कीजिए।
9. What do you mean by cleansing process? Explain in detail its importance for health. (20)
सफाई प्रक्रिया का अर्थ क्या है? तथा स्वास्थ्य के लिए इसके महत्व को विस्तार से वर्णित कीजिए।
10. Define Pranayama. Differentiate between asanas and exercises in detail. (20)
प्रणायाम की परिभाषा लिखो तथा आसन एवम् व्यायामों में अन्तर को स्पष्ट कीजिए विस्तार पूर्वक।