

Sl. No. of Ques. Paper	: 1363	F-7
Unique Paper Code	: 2551501	
Name of Paper	: BPE-501 (Yoga)	
Name of Course	: B.Sc. (Physical Education & Sports Science)	
Semester	: V	
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।

Answer any three questions from Part A and any three questions from Part B.  
All the questions of Part A carry 5 marks each and of Part B carry 20 marks each.

भाग क से कोई तीन प्रश्न कीजिए। इसमें प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

भाग ख से कोई तीन प्रश्न कीजिए। इसमें प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है।

#### PART A (भाग क)

1. Explain in brief the limitations of Yoga.  
योग की सीमाएँ संक्षेप में वर्णित कीजिए। 5
2. Explain in brief Hath Yoga.  
हठ योग को संक्षेप में समझाइए। 5
3. Explain in brief the psychological impact of Asanas on human body.  
मानव शरीर पर आसनों के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को संक्षेप में वर्णित कीजिए। 5
4. Define personal hygiene. Explain Sutrānēti in brief.  
व्यक्तिगत सफाई को परिभाषित कीजिए। सूत्रनेती को संक्षेप में समझाइए। 5
5. Define Asana. Explain in brief importance of Pranayama in the field of sports.  
आसन की परिभाषा लिखिए तथा खेल के क्षेत्र में प्राणायाम के महत्व को संक्षेप में समझाइए। 5

**PART B (भाग ख)**

6. Explain in detail the importance of Yoga in the field of physical education and general life.  
सामान्य जीवन एवं शारीरिक शिक्षा में योग के महत्व को विस्तारपूर्वक समझाइए। 20
7. Explain in detail the historical development of Yoga in India.  
भारत में योग के विकास के इतिहास को विस्तार से समझाइए। 20
8. Explain in detail Yama and Niyama.  
यम एवं नियम को विस्तार से समझाइए। 20
9. What do you mean by cleansing process? Explain in detail.  
सफाई प्रक्रिया से आप क्या समझते हैं? इसको विस्तार से समझाइए। 20
10. Enlist types of Asanas and differentiate between Asanas and exercises in detail.  
आसनों के प्रकारों की सूची बनाइए तथा आसनों एवं व्यायामों में अंतर को स्पष्ट कीजिए। 20