

Roll No.

B.P.ED 4TH SEMESTER-2018
PAPER- 4th (PAPER CODE –BPEd-EC-402)
YOGA EDUCATION

Time: 3 Hours

Total Marks: 70

नोट : प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है . प्रत्येक प्रश्न 15 अंको का है

Attempt one question from each unit. Each question carries 15 marks.

(Part- A)

Unit - 1

1. Explain the Aims and objectives of yoga? योग के लक्ष्य एवं उद्देश्यों को बताइये?

Or

What is yoga? Define the importance of yoga in sports? योग क्या है खेलों में योग के महत्व को बताइये?

Unit - 2

2. Define astanga yoga in brief? अष्टांग योग को विस्तृत व्याख्या कीजिये?

Or

Explain the yoga in Bhagavad-Gita? भगवत-गीता में योग की व्याख्या करें?

Unit - 3

3. What is kriyas in yoga? Define the types of kriyas? योग में क्रिया क्या है क्रिया के प्रकार बताइये?

Or

Explain the types of bandh and mudras? बंध और मुद्रा के प्रकार बताइये?

Unit - 4

4. Explain the difference between yoga practices and physical exercise? योग अभ्यास और शारीरिक व्यायाम में अन्तर स्पष्ट कीजिये?

Or

Define the yoga in research? योग में शोध पर विस्तृत व्याख्या कीजिये?

(Part- B)

Each question carries 2.5 marks (प्रत्येक प्रश्न 2.5 अंको का है)

5. Write short notes any four of the following: निम्नलिखित में से किन्हीं चार का संछिप्त टिपणी करो :

1. Bhakti yoga भक्ति योग
2. Pranayama प्राणायाम
3. What is niyama नियाम क्या है
4. Two definition in yoga योग में दो परिभाषा
5. What is asana आसन क्या है
6. Raja yoga राज योग