

[1]

ROLL NO.....

BPED. 201/21

II SEMESTER EXAMINATION, 2021

PHYSICAL EDUCATION (B.P.Ed.)

PAPER-II

YOGA EDUCATION

TIME: 3 HOURS

MAX.- 70

MIN.- 25

नोट:- सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
Note: Attempt all the questions. All questions carry equal marks.

खण्ड 'अ' /Section 'A'

2 X 5 = 10

लघुउत्तरीय प्रश्न /Short Answer Questions

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
Attempt any five questions. All questions carry equal marks

प्र.1. भगवद् गीता के अनुसार योग को परिभाषित कीजिए।

Define yoga according to Bhagavad Gita.

प्र.2. पातंजल योगसूत्र के अनुसार कर्मयोग के प्रकार बताइए।

Explain the types of karma yoga according to the Patanjali Yoga Sutras.

प्र.3. बंध से आप क्या समझते हैं? बंध के प्रकारों का नाम लिखिए।

What do you understand by Bandh? Name the types of Bandh.

[2]

प्र.4. आसनों के प्रकार लिखिए।

Write the types of Asanas.

प्र.5. भारत के योग अनुसंधान संस्थान का नाम लिखिए।

Name the yoga research institutes of India.

प्र.6. प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब और कहाँ मनाया गया था?

When and where was the first International Yoga Day Celebrated?

खण्ड 'ब' /Section 'B'

4 X 15 = 60

दीर्घउत्तरीय प्रश्न /Long Answer Questions

प्र.1. योग के अर्थ को बताते हुए योग के उद्देश्य पर प्रकाश डालिए।

Explain the meaning of yoga, throw light on the purpose.

अथवा /OR

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में योग की भूमिका पर टिप्पणी लिखिए।

Comment on the role of yoga in physical education.

प्र.2. पातंजल योग सूत्र का संक्षिप्त परिचय देते हुए अष्टांग योग के बहिरंग साधन को विस्तारपूर्वक समझाइए।

Giving a brief introduction to Patanjali Yoga Sutra. Explain in detail the Bahirang Sadhanas of Asthang Yoga.

[3]

अथवा /OR

टिप्पणी लिखिए (कोई-2)

1. भक्ति योग
2. ज्ञान योग
3. अष्टांग योग के अंतरंग साधन

Write a comment (any two)

- 1- Bhakti Yoga
- 2- Gyan Yoga
- 3- Antarang Sadhan of Asthang Yoga

प्र.3. शुद्धिक्रिया से आप क्या समझते हैं? दैनिक जीवन में शुद्धिक्रिया के उपयोगिता को बताइए।

What do you understand by Shuddi Kriya? Explain the utility of Shiddhi Kriya in daily life?

अथवा /OR

मुद्रा क्या है? दैनिक जीवन में मुद्रा के महत्व को बताइए।

What is Mudra? Explain the importance of Mudra in daily life?

प्र.4. शोध को परिभाषित करते हुए शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शोध के महत्व को बताइए।

Defining research, Explain the importance of research in the field of physical education.

अथवा /OR

यौगिक अभ्यास एवं शारीरिक व्यायाम में अंतर बताइए।

Differentiate between yogic practice and physical exercise.