

C

(Printed Pages 4)

Roll No. \_\_\_\_\_

**17/1998**

**एम.एड. द्वितीय सेमेस्टर परीक्षा, 2017**  
**M.Ed. Second Semester Examination, 2017**

**पंचम प्रश्न-पत्र**

**Fifth Paper**

**(योग शिक्षा द्वारा आत्मविकास)**

**(A) (Self Development Through Yoga Education)**

**समय : 3 घण्टे**

**पूर्णांक : 50**

**Time : Three Hours**

**Maximum Marks : 50**

**नोट :** कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 20 अंकों का लघु-उत्तरीय प्रथम प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से 7½ अंकों का एक-एक प्रश्न किया जाना है।

**Note:** Answer any five questions in all. Short answer type Question **No.1** carrying 20 marks is **compulsory**. Answer one question carrying 7½ marks from each unit.

**नोट :** लघु-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 200 शब्द तथा दीर्घ-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 500 शब्द है।

**Note :** The answers to short questions should not exceed 200 words and the answers to long questions should not exceed 500 words.

**P.T.O.**

17/1998

1. निम्नलिखित के लघु उत्तर दीजिए:

10 × 2 = 20

Write short answer of the following:

(a) अस्तेय

Asteya

(b) अपरिग्रह

Aprigraha

(c) संयम

Samyam

(d) अध्यात्म

Spirituality

(e) स्वाध्याय

Swadhyaya

(f) प्रतिपक्ष भावना

Pratipaksha Bhawana

(g) हठयोग का अर्थ

Meaning of Hathayoga

(h) निष्काम कर्म योग

Nishkam Karm Yoga

(i) मूल्य शिक्षा

Value Education

(j) आसन का अर्थ

Meaning of Asana

## इकाई - प्रथम / Unit - I

2. योग के प्रकार बताकर राजयोग का वर्णन करो।  
Explain Raj Yoga by giving names of various types of Yoga.

अथवा / OR

चित्त विक्षेपों का वर्णन करो।  
Explain Chitta Vikshepas.

## इकाई - द्वितीय / Unit - II

3. आयुर्वेद एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा में अन्तर एवं समानताएं समझाइये।  
Explain the differences and similarities between the definition of Swasthya (Health) of Ayurveda & W.H.O.

अथवा / OR

- तनाव के निवारण एवं नियंत्रण हेतु योगाभ्यासों का वर्णन करो। [किस तरह योगाभ्यास तनाव नियंत्रण करता है?]   
Explain Yoga Practices for stress management. How Yoga Practices helps in stress management.

## इकाई - तृतीय / Unit - III

4. योग आत्म विकास में कैसे सहायक है? विस्तार से समझाइये।  
How Yoga is helpful in self development. Explain in detail.

17/1998

**अथवा / OR**

विभिन्न स्तर के विद्यार्थियों में योग किस प्रकार पूर्ण व्यक्तित्व विकास में सहायक है?

How Yoga is helpful in Holistic Personality Development of various levels of students?

**इकाई - चतुर्थ / Unit - IV**

5. योग चिकित्सक के गुणों को समझाते हुए योग चिकित्सा के सिद्धान्तों का वर्णन करो।

Discuss the characteristics of Yoga therapist.  
Explain the principles of Yoga therapy.

**अथवा / OR**

योग द्वारा जीवनशैली को कैसे बदल सकते हैं? योग आधुनिक समय में कैसे उपयोगी है? विस्तार से वर्णन करो।

How Yoga can change the life style? How Yoga can be useful in modern times. discuss in detail.