

C

(Printed Pages 4)

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

**21/1154**

**बी.पी.एड. (तृतीय सेमेस्टर) परीक्षा, 2021**

**B.P.Ed. (Third Semester)**

**Examination, 2021**

**चतुर्थ प्रश्न-पत्र**

**Fourth Paper**

**Yoga Education**

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 100

*Time : Three Hours ]*

*[Maximum Marks : 100*

**नोट :** कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 40 अंकों का लघु-उत्तरीय प्रथम प्रश्न अनिवार्य है।

**Note :** Answer **five** questions in all. Short answer type question **No.1** carrying 40 marks is **compulsory**.

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

**P.T.O.**

21/1154

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

1. किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए :  $4 \times 10 = 40$

Attempt **ten** questions in the followings :

(i) रेचक क्या है?

What is Rechak?

(ii) पारंपरिक योग क्या है?

What is traditional yoga?

(iii) वैज्ञानिक योग के विषय में लिखिए।

Write about scientific yoga.

(iv) क्या योग सभी के लिए आवश्यक है?

Is yoga necessary for all?

(v) षट्कर्म क्या है?

What is Kshatkarma?

(vi) महर्षि पतंजलि के बारे में लिखिए।

Write about Maharshi Patanjali.

(vii) योग के महत्व को संक्षिप्त में लिखिए।

Write in brief about the importance of yoga.

(viii) क्या योग उपचारात्मक औषधि है?

Is yoga curative medicine?

- (ix) योग को परिभाषित कीजिए।  
Define Yoga.
- (x) विभिन्न प्रकार के योग आसनों की सूची बनाइए।  
Enlist the different types of yoga-Asans.
- (xi) योग चिकित्सा क्या है?  
What is yoga therapy?
- (xii) कुम्भक क्या है?  
What is Kumbhak?
- (xiii) हलाआसन के विषय में लिखिए।  
Write about Halasana.
- (xiv) शीर्ष आसन के विषय में लिखिए।  
Write about Shirsh Asana.
- (xv) (शवआसन) के लाभों को लिखिए।  
Write the benefits of Shavasana.

नोट : किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 15×4=60

**Note :** Answer any **four** questions in the followings :

2. योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं विकास के विषय में विस्तार से लिखिए।  
Write in detail about historical background and development of yoga.
3. अष्टांग योग के विषय में विस्तार से लिखिए।  
Write in detail about Astang Yoga.

**21/1154**

4. आधुनिक समाज में योग की आवश्यकता के विषय में विस्तार से लिखिए।

Write in detail about need of yoga in modern society.

5. ध्यान का अर्थ एवं महत्व क्या है?

What is the meaning and importance of meditation?

6. योग चिकित्सा से रोग कैसे ठीक होता है?

How diseases are cured by yogic therapy?

7. मानव शरीर पर प्रणायाम के प्रभाव एवं लाभों के विषय में विस्तार से लिखिए।

Write in details about effect and advantages of Pranayam on human body.

8. मानव शरीर पर कपालभाति के प्रभाव एवं लाभों को सविस्तार लिखिए।

Write in detail about effect and advantages of Kapalbhathi on human body.

9. भारत में वर्तमान में योग सुविधाओं के विषयों में विस्तार से वर्णन कीजिए।

Explain in detail about present yogic facilities in India.