Unit III (इकाई III)

4. Classify asanas into different categories and explain any *two* with examples. **15**

आसनों को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत कीजिए और उदाहरणों के साथ किन्हीं **दो** की व्याख्या कीजिए।

5. Explain how regular practice of pranayama affects various systems of the human body. **15**

बताइए कि प्राणायाम का नियमित अभ्यास मानव शरीर की विभिन्न प्रणालियों को कैसे प्रभावित करता है ।

Unit IV (इकाई IV)

6. Describe different types of kriyas and their importance in cleansing the body. **15**

विभिन्न प्रकार की क्रियाओं और शरीर को शुद्ध करने में उनके महत्व का वर्णन कीजिए ।

7. How do meditative and cultural postures influence different systems of the body ? **15**

ध्यान और सांस्कृतिक आसन शरीर की विभिन्न प्रणालियों को कैसे प्रभावित करते हैं ?

51085

B.P.Ed. EXAMINATION, 2026

(Second Semester)

(Regular & Re-appear)

YOGA

(From 2019-20 Onwards)

Time : 3 *Hours*] [*Maximum Marks :* 80

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. **1** is compulsory.

प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. **1** अनिवार्य है।

Unit I (इकाई I)

1. Short Answer Type Questions : **2×10=20**

(a) What is the main aim of yoga ?

(b) Write any *two* misconceptions about yoga.

(c) Write the name of any *two* Upanishads that mention yoga.

(d) Define Raja Yoga.

(e) What is the aim of Karma Yoga ?

(f) Write the definition of Pranayama.

(g) Define Mudra.

(h) What is meant by yogic diet ?

(i) What is basic research in yoga ?

(j) Write any *two* features of the yogic system of exercise.

लघु उत्तरीय प्रश्न :

(अ) योग का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

(ब) योग के विषय में कोई **दो** गलत धारणाएँ लिखिए ।

(स) योग का उल्लेख करने वाले किन्हीं **दो** उपनिषदों के नाम लिखिए ।

(द) राज योग को परिभाषित कीजिए ।

(इ) कर्म योग का उद्देश्य क्या है ?

(फ) प्राणायाम की परिभाषा लिखिए ।

(ग) मुद्रा को परिभाषित कीजिए ।

(ह) योगिक आहार से क्या अभिप्राय है ?

(ई) योग में बुनियादी शोध क्या है ?

(ज) योगिक व्यायाम प्रणाली की कोई **दो** विशेषताएँ लिखिए ।

Unit II (इकाई II)

2. What is Yoga Sutra ? Write the need and importance of Yoga Sutra in Physical Education.

योग सूत्र क्या है ? शारीरिक शिक्षा में योग सूत्र की आवश्यकता और महत्व लिखिए ।

3. Describe the *eight* limbs of Ashtanga Yoga and explain their importance in achieving a balanced life. **15**

अष्टांग योग के आठ अंगों का वर्णन कीजिए और संतुलित जीवन प्राप्त करने में उनके महत्व की व्याख्या

Unit V (इकाई V)

8. Differentiate between yogic practices and physical exercises. **15**

योगिक अभ्यास और शारीरिक व्यायाम के बीच अंतर कीजिए ।

9. Explain how yoga can be used as a treatment for constipation and diabetes. **15**

बताइए कि कब्ज और मधुमेह के उपचार के रूप में योग का उपयोग कैसे किया जा सकता है ।

❖❖❖❖❖❖❖

Unit V (इकाई V)

8. Differentiate between yogic practices and physical exercises. **15**

योगिक अभ्यास और शारीरिक व्यायाम के बीच अंतर कीजिए ।

9. Explain how yoga can be used as a treatment for constipation and diabetes. **15**

बताइए कि कब्ज और मधुमेह के उपचार के रूप में योग का उपयोग कैसे किया जा सकता है ।

❖❖❖❖❖❖❖