

जैन धर्म में योग के दार्शनिक पहलू को स्पष्ट करें।

8. Write Short notes on any **two** : (7.5+7.5)

किसी भी दो पर संक्षिप्त नोट्स लिखें :

(a) Anuloma Viloma

(b) Kapalbhathi

(c) Vajarasana

(d) Dhauti

9. What is insomnia? What type of Yoga therapy are you going to give a person suffering from insomnia? (15)

अनिद्रा क्या है? अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति को आप किस प्रकार की योगचिकित्सा देने जा रहे हैं ?

10. Explain the importance of Vegetarianism in Yogic diet. (15)

योगिक आहार में शाकाहार के महत्व को समझाएं।

(100)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 975

I

Unique Paper Code : 2552051115

Name of the Paper : DSC game of Specialisation
Yoga

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education,
Health Education & Sports)
NEP-UGCF

Semester : I DEC-2024

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper is divided into **two** Parts - **Part-A** and **Part-B**.
3. Attempt any **three** questions from **Part-A** & any **three** questions from **Part-B**.
4. **Part-A** carry 5 marks each question **Part-B** carry 15 marks each question.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्न पत्र में दो हिस्सों में बांटा गया है- भाग-ए और भाग बी।
3. भाग-ए से किसी भी तीन प्रश्न और भाग-बी से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।
4. भाग-ए प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं। और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखा जा सकता है। लेकिन एक ही माध्यम का पूरे पेपर में प्रयोग करें।

PART-A

1. Explain about the significance of Yoga in physical education. (5)
शारीरिक शिक्षा में योग के महत्व के बारे में बताएं।
2. Write a short note on Yoga in Pre-Vedic period. (5)

पूर्व-वैदिक काल में योग पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

3. Define Pranayama and write its different types. (5)
प्राणायाम को परिभाषित करें और इसके विभिन्न प्रकार लिखें।
4. Name five yoga Asanas which can be used for curing backache. (5)
पांच योगआसनों का नाम बताएं जिनका उपयोग पीठ दर्द को ठीक करने के लिए किया जा सकता है।
5. Define natural diet. (5)
प्राकृतिक आहार को परिभाषित करें।

PART B

6. Explain, why Yoga has become very popular in the modern society? (15)
बताइए कि आधुनिक समाज में योग बहुत लोकप्रिय क्यों हो गया है?
7. Explain the philosophical aspect of Yoga in Jainism. (15)