

3919

10.Elaborate on the treatment for Obesity through
yoga therapy. 15

योग चिकित्सा के माध्यम से मोटापे के उपचार पर विस्तार
से प्रकाश डालिए।

[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **3919** **I**

Unique Paper Code : 2553052022

Name of the Paper : DSE-2 : Yoga

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

Semester : IV

Time : 2 Hours **Maximum Marks : 60**

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

(a) Write your Roll No. on the top immediately
on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना
रोल नंबर लिखें।

(b) Answer may be written either in **Hindi** or
in **English**; but the same medium should
be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर **हिन्दी** या **अंग्रेजी** किसी एक
भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में
होने चाहिए।

- (c) Question paper is divided into **two** Parts-
Part-A and **Part-B**.

प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बांटा गया है भाग-अ और भाग-ब।

- (d) Attempt any **three** questions from **Part-A** and any **three** questions from **Part-B**.

भाग-अ से किसी भी तीन प्रश्न और भाग-ब से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।

- (e) **Part-A** carry **5** marks each question **Part-B** carry **15** marks each questions.

भाग-अ प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और भाग-ब के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।

Part - A

भाग - अ

1. Describe the scope of Yoga? 5
योग के दायरे का वर्णन कीजिए।
2. What are the responsibilities of a coach? 5
कोच की जिम्मेदारियाँ क्या हैं?
3. Write the importance of Yoga in Physical Education. 5
शारीरिक शिक्षा में योग के महत्व को लिखिए।

4. Define Anulom-vilom Pranayam. 5
अनुलोम-विलोम को परिभाषित करें।

5. Define Balanced Diet. 5
संतुलित आहार को परिभाषित करें।

Part - B

भाग - ब

6. Explain briefly about the Yoga asana competition at the SGFI level. 15
SGFI स्तर पर योग आसन प्रतियोगिता के बारे में संक्षेप में समझाइए।
7. Explain the duties and responsibilities of technical officials during Yoga Asana competition. 15
योग आसन प्रतियोगिता में तकनीकी अधिकारियों की भूमिका एवं उत्तरदायित्वों का वर्णन कीजिए।
8. Explain the technique, preparatory steps, and benefits of Paschimottanasana. 15
पश्चिमोत्तानासन की विधि, तैयारी एवं लाभों को समझाइए।
9. Explain Shatkarma in detail. 15
षट्कर्म को विस्तार से समझाइए।