

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note: Answer any five questions. All question carry equal.

- (1). योग क्या है ? शारीरिक शिक्षा एवं खेल में इसके आवश्यकता को विस्तार से समझाइए।  
What is Yoga? Explain the need of Yoga in physical Education and sports.
- (2). योगा के लक्ष्य एवं उद्देश्यों को विस्तार से समझाइए।  
Explain aims and objectives of Yoga.
- (3). अष्टांग योग क्या है ? इसके किन्हीं चार भागों का वर्णन कीजिए।  
What is Ashtanga Yoga? Discuss its any four parts in detail.
- (4). संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए – Write short notes -  
(अ) कर्म योग Karma Yoga  
(ब) राज योग Raja Yoga  
(स) भक्ति योग Bhakti Yoga
- (5). बन्ध को परिभाषित कीजिए। किन्हीं चार बन्धों को विस्तार से समझाइए।  
Define Bandhas and explain its any four types in detail.
- (6). स्वसन तंत्र पर आसन एवं प्राणायाम के प्रभाव का वर्णन कीजिए।  
Discuss the effect of Asana and pranayama on Respiratory system.
- (7). शारीरिक अभ्यास क्या है ? शारीरिक अभ्यास एवं योगाभ्यास के अन्तर को समझाइए।  
What is physical exercise? Explain difference between physical exercise and Yoga practices.
- (8). योग शिक्षा को परिभाषित कीजिए। किन्हीं पाँच योग केन्द्रों के बारे में विस्तार से वर्णन कीजिए।  
Define Yoga Education. Explain any five Yoga centre in India.
- (9). संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए – Write short notes -  
(अ) आधारभूत शोध Karma Yoga  
(ब) क्रिया शोध Action Research  
(स) व्यवहारिक शोध Applied Research
- (10). आसन को परिभाषित कीजिए। इसके वर्गीकरण को समझाइए।  
Define Asana. Explain its classification.