

ME-33

UG. Examination, December -2025

MINOR ELECTIVE COURSE (UNDER N.E.P.- 2020)

PHYSICAL EDUCATION

Yoga for All

(Q-10032)

Time : Three hours]

[Maximum Marks : 75

Note: Attempt any five questions out of the following  
Ten questions. Each question carries 15 marks.

5×15=75

नोट : निम्नलिखित दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है।

1. Write the definition of 'Yoga' and explain the 'Scope of Yoga'. 15  
'योग' की परिभाषा लिखिये तथा इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिये।
2. Explain the 'Bhakti Yoga' and 'Karma Yoga'. 15  
'भक्तियोग' तथा 'कर्मयोग' की व्याख्या कीजिये।

ME-33

[P.T.O.]

( 2 )

3. Explain the 'Yama' and 'Niyama' in detail. 15  
'यम' तथा 'नियम' को विस्तार से समझाइये।
4. Write the principles of 'Yogic Practice'. 15  
'यौगिकाभ्यास' के सिद्धान्तों को लिखिये।
5. Explain the difference between 'Yogic Practice' and 'Physical Exercise' 15  
'यौगिकाभ्यास' और 'शारीरिक व्यायाम' में भेदान्तर को समझाइये।
6. Explain the "Surya Namaskar" in detail. 15  
"सूर्यनमस्कार" को विस्तार से समझाइये।
7. Write the definition of 'Asana' and explain its importance in modern age. 15  
'आसन' की परिभाषा लिखिये तथा इसकी आधुनिक युग में महत्ता की व्याख्या कीजिये।
8. Define the "Pranayama" and explain its importance in modern age. 15  
"प्राणायाम" को परिभाषित कीजिये तथा इसकी आधुनिक युग में महत्ता की व्याख्या कीजिये।

ME-33

( 3 )

9. Write notes on "Meditation" and "Purak-Kubhak-Rechak". 15

‘ध्यान’ तथा ‘पूरक-कुम्भक-रेचक’ पर टिप्पणियां लिखिये।

10. Write short notes on following: 15

- (a) Yogic practice for women.

महिला हेतु यौगिकाभ्यास

- (b) Practice of Pranayama for "Vital force".

“संजीवन शक्ति” हेतु प्राणायाम का अभ्यास