

D

(21224)

Roll No

B.A./B. Sc./B. Com.-III Sem.

ME-33

**B. A./ B. Sc. / B. Com. Examination,
Dec. 2024**

MINOR ELECTIVE COURSE

(UNDER N. E. P. 2020)

PHYSICAL EDUCATION

Yoga for All

[Paper Code : Q10032]

Time : Three Hours *[Maximum Marks : 75]*

Note : Answer any five questions out of ten questions. Each question carries 15 marks.

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

(2)

1. Explain Karma Yoga in detail.
कर्मयोग को विस्तार से समझाइए।
2. Write the concept and importance of Yoga.
योग की अवधारणा एवं महत्त्व को लिखिए।
3. What is the difference between Asana and Pranayam ? Describe with examples.
आसन एवं प्राणायाम में क्या अन्तर है? उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।
4. Explain the need and importance of Asana in human life.
मानव जीवन में आसन की आवश्यकता एवं महत्त्व को समझाइए।
5. What rules should be followed while practicing Surya Namaskar ? Write in detail.

ME-33

(3)

सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते समय किन नियमों का पालन करना चाहिए?

6. Describe the procedure of Bhastrika Pranayam and its benefits.

भस्त्रिका प्राणायाम की क्रियाविधि व इससे होने वाले लाभों का वर्णन कीजिए।

7. Write about tension and its rehabilitation.
तनाव और इसके पुनर्वास के बारे में लिखिए।

8. How can memory be improved by pranayam?

प्राणायाम द्वारा याददाश्त को कैसे बढ़ाया जा सकता है?

9. Explain 'Pain release therapy by Asana' in detail.

(4)

'आसन द्वारा दर्द निवारण चिकित्सा' को विस्तार से समझाइए।

10. Describe the importance of meditation.
ध्यान के महत्त्व का वर्णन कीजिए।