

(i) Printed Pages : 4 Roll No.

(ii) Questions : 5 Sub. Code :

1	0	6	8	4
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	2
---	---	---	---

Bachelor of Arts (FYUP) 2nd Semester
(2055)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Yoga

Time Allowed : 1½ Hours] [Maximum Marks : 20

Note :— (1) Unit-I is compulsory and shall carry 6 marks.

(2) Attempt any **TWO** questions from Unit-II to Unit-III,
selecting not more than **ONE** question from each unit.

UNIT-I

1. Attempt any **three** from the following :

(1) What do you mean by *Yoga* ?

(2) What is concentration ?

(3) Write method of *Padamasana*.

(4) What do you mean by *Kapalbhati* ?

2×3=6

UNIT-II

2. Write the importance of Yoga.

OR

3. Give explanation about meditation and its types.

7

UNIT-III

4. What do you mean by *Pranayama* and write its importance in detail.

OR

5. What is *Kriya* and give detailed explanation of *Kapalbhati* with precautions and advantages. 7

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) यूनिट-I अनिवार्य है। इसके 6 अंक हैं।

(2) यूनिट-II से यूनिट-III तक किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दें, प्रत्येक यूनिट में से एक से अधिक प्रश्न न चुनें।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन को हल करें :

(1) योग से आप क्या समझते हैं ?

(2) एकग्रता क्या है ?

(3) पद्मासन की विधि लिखिये।

(4) कपालभाति से आप क्या समझते हैं ?

2×3=6

यूनिट-II

2. योग का महत्व लिखिये।

अथवा

3. ध्यान एवं उसके प्रकार बताइये।

7

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ ਸੇ ਆਪ ਕਧਾ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ ਤਥਾ ਇਸਕੇ ਸਹਤਕ ਕੋ ਵਿਸਤਾਰ ਸੇ ਲਿਖਿਧੇ ।

ਅਥਕਾ

5. ਕ੍ਰਿਧਾ ਕਧਾ ਹੈ ਔਰ ਕਪਾਲਭਾਤਿ ਕੀ ਸਾਵਧਨਿਧੋਂ ਔਰ ਲਾਭੋਂ ਕੇ ਸਾਥ ਵਿਸ਼੍ਰੁਤ ਕ੍ਯਾਕ੍ਯਾ ਕਰੇਂ ।

7

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- (1) ਯੂਨਿਟ-I ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ 6 ਅੰਕ ਹਨ।

(2) ਯੂਨਿਟ-II ਤੋਂ ਯੂਨਿਟ-III ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ, ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਚੋਣ ਨਾ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(1) ਯੋਗ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

(2) ਇਕਾਗਰਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

(3) ਪਦਮਾਸਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ।

(4) ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

2×3=6

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

3. ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਓ।

7

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

5. ਕ੍ਰਿਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਓ।

7