

(i) Printed Pages : 4 Roll No.

(ii) Questions : 5 Sub. Code:

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

Exam. Code:

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

NEP U.G. Common-Value Added Course 2nd Semester
(2056)

PHYSICAL EDUCATION

Paper : Yoga (In all Mediums)

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.

All questions in units carry equal marks.

UNIT-I

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

(a) What is the aim of *yoga*?

(b) What is *Vajra Asana*?

(c) Who is called the father of *yoga*?

(d) Write the name of any two *pranayam*.

2×3=6

UNIT-II

2. Write the origin and development of yoga. 7

OR

3. Give an explanation about *Ashtang Yoga*. 7

UNIT-III

4. Elaborate the principles of yogic practices and their importance. 7

OR

5. Write any two asanas with their precautions, advantages, and procedures. 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। यूनिटों में सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

यूनिट-I

1. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन को हल करें:

(a) योग का उद्देश्य क्या है?

(b) वज्र आसन क्या है?

(c) योग का जनक किसे कहा जाता है?

(d) किन्हीं दो प्राणायामों के नाम लिखें।

2×3=6

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਯੋਗ ਦੀ ਉਤਪਤਿ ਔਰ ਵਿਕਾਸ ਲਿਖੋ। 7

ਅਥਵਾ

3. ਅਠਾਂਗ ਯੋਗ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 7

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਯੋਗਿਕ ਅਘਯਾਸੋਂ ਕੇ ਸਿਢਾਂਤ ਔਰ ਇਸਕੀ ਸਹੱਤਾ ਕੋ ਵਿਸ਼ਤਾਰ ਮੈਂ ਲਿਖੋ। 7

ਅਥਵਾ

5. ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਦੋ ਆਸਨੋਂ ਕੋ ਕਰਨੇ ਕੀ ਵਿਧਿ, ਲਾਮੋਂ ਔਰ ਸਾਕਧਾਨਿਯੋਂ ਕੋ ਲਿਖੋ। 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। ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

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

(a) ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?

(b) ਵਜਰ ਆਸਣ ਕੀ ਹੈ ?

(c) ਯੋਗ ਦਾ ਪਿਤਾ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

(d) ਕਿਸੇ ਦੋ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

2×3=6

ਯੂਨਿਟ-II

2. ਯੋਗ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਿਖੋ। 7

ਜਾਂ

3. ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਓ। 7

ਯੂਨਿਟ-III

4. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। 7

ਜਾਂ

5. ਕਿਸੇ ਦੋ ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਲਾਭ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ। 7