

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 6133

G

Unique Paper Code : 62557511

Name of the Paper : Yoga Skills

Name of the Course : B.A. (Programme) – DSE
(CBCS)

Semester : V – 2023

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any five questions.
3. All questions carry equal marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

P.T.O.

2. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Discuss in detail the evolution of Yoga from ancient times to its contemporary forms?

प्राचीन काल से इसके समकालीन रूपों तक योग के विकास पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

2. From the perspective of sports sciences, what physiological aspects make yoga a valuable addition to athletic training programs?

खेल विज्ञान के दृष्टिकोण से, कौन से शारीरिक पहलू योग को एथलेटिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त बनाते हैं?

3. Raj Yoga is known as the path of meditation. How do meditation and mindfulness play a central role in the yogic practice?

राज योग को ध्यान का मार्ग कहा जाता है। योगाभ्यास में ध्यान और सतर्कता एक केंद्रीय भूमिका कैसे निभाते हैं?

4. Bhakti Yoga emphasizes devotion and love as a path to spiritual realization. How can practitioners incorporate devotion into their daily lives?

भक्ति योग आध्यात्मिक प्राप्ति के मार्ग के रूप में भक्ति और प्रेम पर जोर देता है। अभ्यासी अपने दैनिक जीवन में भक्ति को कैसे शामिल कर सकते हैं?

5. How does relaxing yoga contribute to stress reduction, and what types of relaxation techniques are commonly incorporated?

आराम योग तनाव को कम करने में कैसे योगदान देता है, और आमतौर पर किस प्रकार की विश्राम तकनीकों को शामिल किया जाता है?

6. How can beginners incorporate mindfulness into their yoga practice for mental well-being?

मानसिक कल्याण के लिए शुरुआती लोग अपने योग अभ्यास में माइंडफुलनेस को कैसे शामिल कर सकते हैं?

7. What is the concept of Yama in Ashtanga Yoga? How does it guide ethical behaviour in one's life?

अष्टांग योग में यम की अवधारणा क्या है? यह किसी के जीवन में नैतिक व्यवहार का मार्गदर्शन कैसे करता है?

8. In Ashtanga Yoga, what role does Niyama play, and how does it contribute to personal observances and self-discipline?

अष्टांग योग में, नियम क्या भूमिका निभाता है, और यह व्यक्तिगत पालन और आत्म-अनुशासन में कैसे योगदान देता है?

9. Write short notes on any two of the following :

(a) Corporate yoga

(b) Trataka

(c) Pranayama

(d) Meditative asana

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त नोट्स लिखें :

(क) कॉर्पोरेट योग

(ख) त्राटक

(ग) प्राणायाम

(घ) ध्यान आसन