

[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. : 19058564006

Sl. No. of Q. Paper : 8553 J

Unique Paper Code : 12555101

Name of the Course : **Physical Education**
: **G.E. for Honours**

Name of the Paper : Yoga and Stress
Management

Semester : I

Time : 3 Hours **Maximum Marks : 75**

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

- (a) Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

- (b) Answer may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होने चाहिए।

P.T.O.

8553

(c) Attempt any **five** questions. Question no. **1 & 5** are compulsory to attempt.

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या **1** और **5** अनिवार्य हैं।

(d) **All** questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Explain the meaning and definition of Yoga. Write down need and importance of Yoga. 10

योग का अर्थ और परिभाषा बताइए। योग की आवश्यकता और महत्व लिखिए।

2. Write an essay on historical development of Yoga in India. 10

भारत में योग के ऐतिहासिक विकास पर एक निबंध लिखें।

3. Mention eight elements of Ashtanga Yoga and their importance. 10

अष्टांग योग के आठ तत्वों और उनके महत्व का उल्लेख करें।

4. Explain meaning of Pranayama and list down the benefits of pranayama. 10

प्राणायाम का अर्थ समझाएं और प्राणायाम के लाभों को सूचीबद्ध करें।

5. Explain the meaning, procedure, precautions and benefits of Meditative Asanas. 10

ध्यान आसन के अर्थ, प्रक्रिया, सावधानियों और लाभों के बारे में बताएँ।

6. Brief about the twelve steps of Surya Namaskar. 10

सूर्य नमस्कार के बारह चरणों के बारे में संक्षिप्त में बताएं।

7. What is stress ? Explain causes and effects of stress ? 10

तनाव क्या है ? तनाव के कारणों और प्रभावों के बारे में व्याख्या करें।

8. Short notes on (any **five**) : 2×5=10

लघु नोट (कोई पाँच) :

(a) Effects of Bhujangasana

भुजंगासन के प्रभाव

8553

(b) Meditation

ध्यान

(c) Technique of deep breathing

गहरी सांस लेने की तकनीक

(d) Non-communicable diseases

गैर-संचारी रोग

(e) Benefits of relaxative asanas

आराम आसन के लाभ

(f) Ways of Stress Management

तनाव प्रबंधन के तरीके

(g) Effects of Anulom-Vilom

अनुलोम-विलोम के प्रभाव