

**OPEN BOOK EXAMINATION SCHEME 2020
B.A (PROGRAMME)
(PHYSICAL EDUCATION)**

**B.A. PROGRAMME Sem. I (CBCS) March- 2021
(SEMESTER SCHEME ADMISSION OF 2020)**

SET – A

UNIQUE PAPER CODE: 12555101

NAME OF THE PAPER: (GE) YOGA AND STRESS MANAGEMENT:
B.A.(PROGRAMME) PHYSICAL EDUCATION.

Instruction for students:

- a) Attempt any FOUR QUESTIONS. All questions carry equal marks.
- b) The duration of question paper is of 4 hours duration out of which the student is provided with 3 hours for answering the question paper and 1 hour is given for downloading the question paper, scanning the answer sheet in PDF format and uploading the scanned PDF of the answer sheet on the portal.

Q1. What do you understand by 'Yoga'? Discuss the importance of Yoga in our life.

‘योग’ से आप क्या समझते हैं? हमारे जीवन में योग के महत्व पर चर्चा करें।

Q2. Explain in detail Ashtanga Yoga and its importance in human life.

अष्टांग योग के बारे में विस्तार से बताएं और मानव जीवन में इसके महत्व के बारे में बताएं।

Q3. What do you mean by Shatkarmas? Explain any two with their procedure and benefits.

षट्कर्म से आप क्या तात्पर्य है? उनकी प्रक्रिया और लाभ के साथ किसी भी दो की व्याख्या करें।

Q4. What are Meditative Asanas? Explain their different meditative asana with procedure, precaution and benefits.

ध्यान आसन क्या हैं? प्रक्रिया, एहतियात और लाभ के साथ विभिन्न ध्यान आसन का वर्णन करें।

Q5. Explain different relaxation techniques for Stress Management.

तनाव प्रबंधन के लिए विभिन्न विश्राम तकनीकों का वर्णन करें।

Q6. What is Stress? Explain in detail the cause and effect of stress on human being.

तनाव क्या है? इंसान पर तनाव के कारण और प्रभाव के बारे में विस्तार से बताएं।



This document was created with the Win2PDF "print to PDF" printer available at <http://www.win2pdf.com>

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

<http://www.win2pdf.com/purchase/>