

SET - I

Unique Paper Code: **42557316**
Name of the Paper: DSC -9(Xiii): Game of specialization (Yoga)
Name of the Course: **B.Sc. (P.E.H.E & Sports) CBCS**
Semester: **III-2021**
Duration: **(3hrs+1 hr*)**
*For Downloading of QP, Scanning answer sheet and uploading it.

Max Marks: **75**

Instructions for candidates: *Attempt any 4 questions and all question equal carry marks.*

1. Describe the meaning and purpose of Bhakti yog.

भक्ति योग का अर्थ और उद्देश्य बताइए।

2. Highlight the role of five Yama in yog sadhana .

योग साधना में पाँच यम की भूमिका पर प्रकाश डालिए।

3 Explain the guidelines for preparing coaching lesson in yoga

योग में कोचिंग सबक तैयार करने के लिए दिशानिर्देशों को स्पष्ट करें

4 Describe the yogic management for depression.

अवसाद के लिए योग प्रबंधन का वर्णन करें।

5. Differentiate between Yogasana and sports exercise .

योगासन और खेल व्यायाम में अंतर बताइए।

6. Write the techniques, benefits and precautions of anulom-viloma

अनुलोम--विलोम की तकनीक, लाभ और सावधानियां लिखें