

OPJS UNIVERSITY, CHURU, RAJASTHAN
D.P.ED (3rd SEM) EXAMINATION 2021-22

YOGA EDUCATION

PAPER CODE- D.P.ED -301

(Paper-I)

Time: 1.30Hrs

Maximum Marks- 80

1. Where should you take my first yoga class?
आपको अपनी पहली योग कक्षा कहाँ लेनी चाहिए?
2. Why should you start practicing yoga?
आपको योग का अभ्यास क्यों शुरू करना चाहिए?
3. What should I wear and bring?
योग के दौरान आपको क्या पहनकर लाना चाहिए?
4. What are the different styles of yoga? Why is Om-ing important for us?
योग की विभिन्न शैलियाँ क्या हैं? ओम-इंग हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है?
5. What if you can't remember the names of the poses?
क्या होगा अगर आपको पोज के नाम याद नहीं आ रहे हैं?
6. Is it ok to fall asleep during Savasana?
क्या शवासन के दौरान सो जाना ठीक है?
7. I can't get my mind to shut off during meditations, what can you do?
ध्यान के दौरान मेरा दिमाग बंद नहीं हो सकता, आप क्या कर सकता हैं?