

B.P.E. & S. (Semester—II) Examination

YOGA

Paper—II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note :—(1) Solve **ALL** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Explain relation of Yoga with Physical Education.

OR

Write history of Yoga with reference to traditional textbook of Hatha Yoga. 8

2. Explain the 'Bhakti Yoga' and 'Raj Yoga' in short.

OR

What is the philosophy and objectives of Hatha Yoga ? Explain. 8

3. Write about Ashtanga Yoga and explain Asanas and Pranayam.

OR

What are Shatkarmas ? Explain any two Karmas with its techniques and benefits. 8

4. Explain the different types of Mudra and their effects.

OR

"Yoga is a science." Explain. 8

5. Write basic principles of Yoga therapy.

OR

Explain how Yogic practices are useful to correct the postural deformities. 8

B.P.E. & S. (Semester—II) Examination

YOGA

Paper—II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. योगाचा शारीरिक शिक्षण सोबत संबंध स्पष्ट करा.

किंवा

पारंपारिक हठयोग ग्रंथाच्या संदर्भात योगाचा इतिहास लिहा.

8

2. भक्तियोग तसेच राजयोग थोडक्यात स्पष्ट करा.

किंवा

हठयोगाचे तत्त्वज्ञान काय आहे ? हठयोगामध्ये वर्णित योगाचे उद्दिष्टाचे स्पष्ट करा

8

3. अष्टांग योग विषयी लिहा आणि आसन तसेच प्राणायाम बाबत सविस्तर स्पष्टीकरण करा.

किंवा

षट्कर्म म्हणजे काय ? कोणतेही दोन षट्कर्मची विधी आणि प्रायदे सांगून स्पष्ट करा.

8

4. मुद्राचे प्रकार सांगून त्याचे परिणाम सविस्तरपणे लिहा

किंवा

"योग विज्ञान आहे." सविस्तर स्पष्ट करा.

8

5. योग विकीर्तनेची मूलभूत तत्वे लिहा

किंवा

शारीरिक व्यंग सुधारामध्ये योग प्रक्रिया कशा उपयोगी आहेत ते सांगा.

8

B.P.E. & S. (Semester—II) Examination

YOGA

Paper—II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. योग का शारीरिक शिक्षा के साथ संबंध स्पष्ट करें।

अथवा

पारंपारिक हठयोग ग्रंथ के संदर्भ अनुसार योग का इतिहास लिखिये।

8

2. भक्तियोग तथा राजयोग संक्षेप में स्पष्ट कीजिये।

अथवा

हठयोग का तत्त्वज्ञान क्या है ? हठयोग में वर्णित योग के उद्देश्य स्पष्ट करें।

8

3. अष्टांग योग के बारे में लिखिये और आसन तथा प्राणायाम को विस्तार से स्पष्ट कीजिये।

अथवा

षट्कर्म याने क्या ? किसी दो षट्कर्मों की विधि तथा लाभ बताकर स्पष्ट कीजिये।

8

4. मुद्राओं के प्रकार बताकर उसके परिणाम विस्तार से लिखिये।

अथवा

“योग विज्ञान है।” विस्तार से स्पष्ट कीजिये।

8

5. योग चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत लिखिये।

अथवा

शारीरिक व्यंग सुधार में योग प्रक्रिया कैसे उपयोगी है ? स्पष्ट कीजिये।

8