

B.P.Ed. Two Year (Semester—II) Examination

YOGA EDUCATION

Paper—CC-201

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :— (1) Solve ALL questions.

(2) Question No. 1 to 4 carry 15 marks.

(3) Question No. 5 carries 10 marks.

1. Write the meaning of Yoga. Explain the aims and objectives of Yoga. 15

OR

Write notes on :—

- (A) Yoga and Upanishada. 5
(B) Yoga in Physical Education. 5
(C) Yoga Education Centers in India. 5
2. Pranayam and Asanas are integral Part of Yoga, Explain. 15

OR

Write notes on :—

- (A) Bhakti Yoga. 8
(B) Karma Yoga. 7
3. Describe the mechanism of Shatkriyas and write the effect of Shatkriyas on various systems of the Human Body. 15

OR

Explain the following :—

- (A) What are the different types of Mudra ? Explain. 8
(B) What are the different types of pranayama ? Explain. 7
4. Write in detail modern concept of Yoga in Yoga Therapy. 15

OR

Explain the following :—

- (A) Role of Yoga for stress management. 8
(B) Preventive Value of Yoga. 7

5. Choose correct answers from following (any **TEN**) :—

- (i) According to Patanjali the aim of Yoga is : 1
(A) Samadhi (B) Kaivalya (C) Samyam (D) Moksha
- (ii) There are _____ types of Ved. 1
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (iii) Yama has _____ Factors. 1
(A) 1 (B) 5 (C) 6 (D) 3
- (iv) Ahinsa is sub division of : 1
(A) Yama (B) Niyama (C) Asana (D) Pranayama
- (v) In Hatha Yoga right nostril represents : 1
(A) Suryanadi (B) Chandranadi (C) Sushumananadi (D) Kulunadi
- (vi) Pranayama is a _____ step of Ashtanga Yoga. 1
(A) Second (B) Fourth (C) Fifth (D) Sixth
- (vii) Pranayama a is directly related to this organ : 1
(A) Stomach (B) Heart (C) Lungs (D) None of these
- (viii) Which of the following Asanas are not suggested for High Blood Pressure Patient ? 1
(A) Shavasana (B) Yognidra (C) Mokrasana (D) Shirshasna
- (ix) Number of the World in Omkar : 1
(A) 3 (B) 1 (C) 2 (D) 4
- (x) Which of the following is not a type of Shatkarma ? 1
(A) Kapalbhati (B) Neti (C) Dhouti (D) Souch
- (xi) Mahabandha has _____ bandhas. 1
(A) Two (B) Three (C) Four (D) None of these
- (xii) _____ are helpful in stress management. 1
(A) Yama-Niyam (B) Asana-Pranayam (C) Dharna-Dhyan (D) All of these

B.P.Ed. Two Year (Semester—II) Examination

YOGA EDUCATION

Paper—CC-201

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) प्रश्न क्र. 1 ते 4 ला 15 गुण आहे.

(3) प्रश्न 5 ला 10 गुण आहे.

1. योगाचा अर्थ लिहा. योगाचे ध्येय आणि उद्देश्य स्पष्ट करा. 15

किंवा

टिपा लिहा :—

(अ) योग आणि उपनिषद. 5

(ब) शारीरिक शिक्षण मध्ये योग. 5

(क) भारतामधिल योग शिक्षणाचे केंद्र. 5

2. प्राणायाम आणि आसन हे 'योगाचे' अविभाज्य अंग आहे. स्पष्ट करा. 15

किंवा

टिपा लिहा :—

(अ) भक्तियोग. 8

(ब) कर्मयोग. 7

3. षटक्रिया तंत्राचे वर्णन करा, आणि मानवी शरीराच्या विविध संस्थांवर षटक्रियांचा परिणाम लिहा. 15

किंवा

स्पष्ट करा :—

(अ) मुद्रांचे विविध प्रकार कोणते आहे, स्पष्ट करा. 8

(ब) प्राणायामाचे विभिन्न प्रकार कोणते आहे, स्पष्ट करा. 7

4. योगचिकित्से मध्ये आधुनिक योगाची धारणा, याबद्दल सविस्तरपणे लिहा. 15

किंवा

स्पष्ट करा :—

(अ) ताण व्यवस्थापने मध्ये योगाची भूमिका. 8

(ब) योगाचे रोधात्मक मुल्य. 7

5. खालील पर्याय निवडून योग्य उत्तरे द्या (कोणतेही दहा) :—

- (i) पतंजलीनुसार योगाचे ध्येय आहे : 1
(अ) समाधी (ब) कैवल्य (क) संयम (ड) मोक्ष
- (ii) वेदाचे प्रकार : 1
(अ) एक (ब) दोन (क) तिन (ड) चार
- (iii) यमाचे घटक आहेत : 1
(अ) एक (ब) पाच (क) सहा (ड) तिन
- (iv) अहिंसा हे उपअंग आहे : 1
(अ) यम (ब) नियम (क) आसन (ड) प्राणायाम
- (v) उजव्या नाकपुडीला हठयोगात काय समजतात : 1
(अ) सूर्यनाडी (ब) चंद्रनाडी (क) सुषुम्नानाडी (ड) कुलूनाडी
- (vi) प्राणायाम ही अष्टांग योगाची पायरी आहे. 1
(अ) दुसरी (ब) चौथी (क) पाचवी (ड) सहावी
- (vii) प्राणायामाचा सरळ संबंध या अवयवाशी आहे. 1
(अ) पोट (ब) हृदय (क) फुफ्फुस (ड) यापैकी नाही
- (viii) खालीलपैकी कोणते आसन उच्चरक्तदाब असणाऱ्यांना सांगितले जात नाही ? 1
(अ) शवासन (ब) योगनिद्रा (क) मक्रासन (ड) शीर्षासन
- (ix) ओंकार मध्ये शब्दांची संख्या आहे. 1
(अ) तिन (ब) एक (क) दोन (ड) चार
- (x) खालीलपैकी कोणत्या षट्कर्मांचा प्रकार नाही ? 1
(अ) कपालभाती (ब) नेती (क) धौति (ड) शौच
- (xi) महाबन्धामध्ये बन्ध लावतात. 1
(अ) दोन (ब) तिन (क) चार (ड) यापैकी नाही
- (xii) हे ताण व्यवस्थापनामध्ये मदत करतात. 1
(अ) यम-नियम (ब) आसन-प्राणायाम (क) ध्यान-धारणा (ड) वरीलपैकी सर्व

B.P.Ed. Two Year (Semester—II) Examination

YOGA EDUCATION

Paper—CC-201

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) प्रश्न संख्या 1 से 4 तक 15 अंक हैं।

(3) प्रश्न संख्या 5 को 10 अंक हैं।

1. योग का अर्थ लिखिये। योग के ध्येय तथा उद्देश्यों को स्पष्ट कीजिये।

15

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) योग तथा उपनिषद।

5

(ब) शारीरिक शिक्षा में योग।

5

(क) भारत में योग शिक्षा केंद्र।

5

2. प्राणायाम तथा आसन यह योगा के अभिन्न अंग हैं। स्पष्ट कीजिये।

15

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) भक्तियोग।

8

(ब) कर्मयोग।

7

3. षटक्रिया तंत्रों का वर्णन कीजिये, तथा मानवी शरीर के विभिन्न प्रणालियों पर षटक्रिया का परिणाम लिखिये।

15

अथवा

स्पष्ट कीजिये :—

(अ) मुद्राओं के विभिन्न प्रकार कौनसे हैं ? स्पष्ट कीजिये।

8

(ब) प्राणायाम के विभिन्न प्रकार कौनसे हैं ? स्पष्ट कीजिये।

7

4. योगचिकित्सा में आधुनिक योग की धारणा, इसके बारे में विस्तृत रूप से लिखिये।

15

अथवा

स्पष्ट कीजिये :—

(अ) तनाव व्यवस्थापन में योग की भूमिका।

8

(ब) योग के रोधात्मक मूल्य।

7

5. दिये गये विकल्पों में से उचित विकल्प चुनिए (कोई भी दस) :—

- (i) पतंजलीनुसार योग के ध्येय हैं। 1
(अ) समाधि (ब) कैवल्य (क) संयम (ड) मोक्ष
- (ii) वेद के प्रकार : 1
(अ) एक (ब) दो (क) तीन (ड) चार
- (iii) यम के घटक हैं : 1
(अ) एक (ब) पाँच (क) छह (ड) तीन
- (iv) अहिंसा यह उप अंग है 1
(अ) यम (ब) नियम (क) आसन (ड) प्राणायाम
- (v) दहिने नासिका को हठयोग में क्या संबोधित किया जाता है ? 1
(अ) सूर्यनाडी (ब) चंद्रनाडी (क) सुषुम्ना नाडी (ड) कुलूनाडी
- (vi) प्राणायाम यह अष्टांग योग की सीढ़ी है। 1
(अ) दूसरी (ब) चौथी (क) पाँचवी (ड) छठवी
- (vii) प्राणायाम का सीधा संबंध इस अवयव से है। 1
(अ) पेट (ब) हृदय (क) फेफड़े (ड) इनमें से नहीं
- (viii) निम्न में से कौनसा आसन उच्चरक्तचाप के रोगियों को नहीं सुझाया जाता ? 1
(अ) शवासन (ब) योगनिद्रा (क) मक्रासन (ड) शिर्षासन
- (ix) ओंकार में कितने शब्द हैं ? 1
(अ) तीन (ब) एक (क) दो (ड) चार
- (x) निम्न में से षट्कर्म का प्रकार नहीं ? 1
(अ) कपालभाती (ब) नेती (क) धौती (ड) शौच
- (xi) महाबंध में बंध लगते हैं : 1
(अ) दो (ब) तीन (क) चार (ड) इनमें से नहीं
- (xii) यह तनाव व्यवस्थापन में मदद करते हैं ? 1
(अ) यम-नियम (ब) आसन-प्राणायाम (क) धारणा-ध्यान (ड) उपरोक्त सभी