

AU-1077

**M.P.ED. Semester—I (New Programme) Examination**

**YOGIC SCIENCE**

**Paper—MPCC—103**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

**Note :—**(1) Solve **all** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Write the meaning and definition of Yoga and describe Ashtangayoga in brief. 14

**OR**

Explain the principles of Yoga practice. 14

2. Explain the techniques and benefits of loosening exercises. 14

**OR**

Explain major Chakras in detail. 14

3. Write the types of 'kapalabhati' and explain the technique of 'Vatakapalabhati' with its benefits. 14

**OR**

Write the meaning of the term 'Bandha' and describe the technique and benefits of Jalandhar-Bandha in detail. 14

4. Explain 'Asanyukta hasta' and 'Sanyukta haste' Mudras in detail. 14

**OR**

Explain 'Saguna' and 'Nirguna' meditation in detail. 14

5. Write notes on :

(a) Yoga and supplement exercises. 7

(b) Yoga and compensation exercises. 7

**OR**

(c) Yoga and well-being. 7

(d) Yoga and concentration. 7

AU-1077

**M.P.ED. Semester—I (New Programme) Examination**

**YOGIC SCIENCE**

**Paper-MPCC-103**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. योगाचा अर्थ आणि व्याख्या लिहून अष्टांगयोगाचे थोडक्यात वर्णन करा. 14  
किंवा  
योगाभ्यासाचे सिद्धांत स्पष्ट करा. 14
2. शिथिलीकरण करणाऱ्या व्यायामाचे तंत्र आणि लाभ स्पष्ट करा. 14  
किंवा  
प्रमुख चक्रांचे सविस्तर वर्णन करा. 14
3. कपालभाती चे प्रकार लिहून 'वातकपालभाती' चे तंत्र त्याच्या लाभासह स्पष्ट करा. 14  
किंवा  
'बंध' या संज्ञेचा अर्थ लिहा आणि जालंधरबंधाचे तंत्र व लाभांचे सविस्तर वर्णन करा. 14
4. असंयुक्त हस्त आणि संयुक्त हस्त मुद्रा सविस्तर स्पष्ट करा. 14  
किंवा  
सगुण आणि निर्गुण ध्यान सविस्तर स्पष्ट करा. 14
5. टिपा लिहा :  
(अ) योग आणि पूरक व्यायाम. 7  
(ब) योग आणि क्षतिपूरक व्यायाम. 7  
किंवा  
(क) योग आणि सुख. 7  
(ड) योग आणि एकाग्रता. 7

AU-1077

**M.P.ED. Semester—I (New Programme) Examination****YOGIC SCIENCE****Paper-MPCC-103**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

सूचना :—(1) सभी प्रश्न करें।

(2) सभी प्रश्नों के समान अंक है।

(हिन्दी माध्यम)

1. योग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए तथा अष्टांगयोग का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए। 14  
अथवा  
योग अभ्यास के सिद्धांत स्पष्ट कीजिए। 14
2. शिथिलिकरण व्यायाम की तकनीक तथा लाभ स्पष्ट कीजिए। 14  
अथवा  
प्रमुख चक्रों का विस्तार से वर्णन कीजिए। 14
3. कपालभाती के प्रकार लिखिए तथा वातकपालभाती की तकनीक उसके लाभ के साथ स्पष्ट कीजिए। 14  
अथवा  
'बंध' इस संज्ञा का अर्थ लिखिए तथा जालंधरबंध की तकनीक एवं लाभों का विस्तार से वर्णन कीजिए। 14
4. असंयुक्त हस्त एवं संयुक्त हस्त मुद्राओं को विस्तार से स्पष्ट कीजिए। 14  
अथवा  
सगुण और निर्गुण ध्यान विस्तार से स्पष्ट कीजिए। 14
5. टिप्पणियां लिखिए :  
(अ) योग और पूरक व्यायाम। 7  
(ब) योग और क्षतिपूरक व्यायाम। 7  
अथवा  
(क) योग और सुख। 7  
(ड) योग और एकाग्रता। 7

