

B.P.E. 2nd year  
**BPE23 Paper-III - Yoga**

P. Pages : 3

Time : Three Hours



**GUG/W/24/2557**

Max. Marks : 80

Notes : 1. Answer **any five** questions.

1. Explain in detail the philosophy of Hatha Yoga. **16**
2. Explain therapeutic and corrective values in practice of Yoga. **16**
3. Explain in detail **any two** of the following **2x8**
  - a) Mudra
  - b) Tratak
  - c) Chakras
  - d) Chitt Vritti Nirodha.
4. Describe the Bandhas and their functions in human body. **16**
5. What is Pranayam? Explain the technique and advantages of “Shitali” and “Bhastrika” pranayama. **16**
6. Explain the importance of Shat karmas technique and advantages of Vastra Dhauti. **16**
7. What are the Chakras of Yoga? What do you know about Anahata Chakra and Vishuddha Chakra? **16**
8. Write notes on **any two**: **2x8**
  - a) Raj Yoga
  - b) Karmayoga
  - c) Nauli
  - d) Viprit Karni
9. What is Astanga Yoga? Write in detail about Niyamas. **16**
10. How can Diabetes and Blood pressure be treated by Yoga? Describe. **16**

\*\*\*\*\*

B.P.E. 2nd year  
**BPE23 Paper-III - Yoga**

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचना :- 1. कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा.

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 1.  | हठयोग तत्वज्ञानाचे सविस्तर वर्णन करा.   | 16  |
| 2.  | योगाभ्यासाचे उपचारात्मक व सुधारात्मक महत्व स्पष्ट करा.  | 16  |
| 3.  | टिपणे लिहा कोणतेही दोन.<br>अ) मुद्रा<br>ब) त्राटक<br>क) चक्र<br>ड) ॥चित्तवृत्ति निरोधः॥             | 2x8 |
| 4.  | मानवी शरीरातील निरनिराळ्या बंधाचे वर्णन करून त्याच्या कार्याची माहिती द्या.                         | 16  |
| 5.  | प्राणायाम म्हणजे काय? शितली आणि भस्त्रिका प्राणायामाचे तंत्र व कायद्याचे स्पष्टीकरण करा.            | 16  |
| 6.  | षट्कर्माचे महत्व सांगून वस्त्रधौतिची वीधी लिहा व त्यांच्यापासून होणारे फायदे लिहा.                  | 16  |
| 7.  | योगातील चक्राचे वर्णन करून अनाहत चक्र आणि विशुद्धाक्य चक्र याची सविस्तर माहिती द्या.                | 16  |
| 8.  | कोणत्याही दोनवर टिपणे लिहा.<br><br>अ) राजयोग<br><br>ब) कर्मयोग<br><br>क) नौली<br><br>ड) विपरितकर्णी | 2x8 |
| 9.  | अष्टांग योग म्हणजे काय? "नियम" या संदर्भात सविस्तर लिहा.  | 16  |
| 10. | मधुमेह आणि रक्तदाब ह्यावर योगाव्दारे कशी चिकित्सा केली जाऊ शकते ते सांगा.                           | 16  |

\*\*\*\*\*

B.P.E. 2nd year  
**BPE23 Paper-III - Yoga**

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचनाएँ :- 1. कोई भी पांच प्रश्न हल किजिए।

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 1.  | हठयोग के दर्शनशास्त्र का विस्तारपूर्वक वर्णन किजिए।                                 | 16  |
| 2.  | योगाभ्यास के उपचारात्मक व सुधारात्मक महत्व स्पष्ट किजिए।                            | 16  |
| 3.  | संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिये <b>कोई भी दो।</b>                                       | 2x8 |
|     | अ) मुद्रा   |     |
|     | ब) त्राटक   |     |
|     | क) चक्र   |     |
|     | ड) ॥चित्तवृत्ति निरोधः॥   |     |
| 4.  | मानव शरीर में निहित विभिन्न बंधो की जानकारी देकर उनके कार्यों का वर्णन करें।        | 16  |
| 5.  | प्राणायाम क्या है? "शितली" और "भस्त्रिका" प्राणायाम की तकनिक तथा लाभ स्पष्ट किजिए।  | 16  |
| 6.  | षट्कर्म के महत्व बताईये। वस्त्रधौती की विधी के साथ लाभ विषद करें।                   | 16  |
| 7.  | योग के चक्र का वर्णन करो तथा अनाहत चक्र और विशुधाक्य चक्र की सविस्तर जानकारी दिजिए। | 16  |
| 8.  | <b>किन्ही दो</b> पर टिप्पणियाँ लिखिए।   | 2x8 |
|     | अ) राजयोग   |     |
|     | ब) कर्मयोग  |     |
|     | क) नौली   |     |
|     | ड) विपरितकर्णी  |     |
| 9.  | अष्टांग योग से आप क्या समझते हैं? "नियम" के विषय में विस्तार से लिखिए।              | 16  |
| 10. | योगव्दारा मधुमेह और रक्तदाब की चिकित्सा कैसे की जा सकती है? इसका विवरण दीजिए।       | 16  |

\*\*\*\*\*

