

B.P.Ed. Semester-II  
**CC201 - Yoga Education**

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/W/24/2803**

Max. Marks : 70

Note : Solve all **five** questions.

1. Write down the aims and objectives of Yoga. Discuss the need and importance of Yoga in the field of Physical Education and Sports. **15**

**OR**

Explain Yoga according to the yoga sutra.

2. What is 'Astanga Yoga'? Mention different parts of Astanga Yoga. Explain the terms 'Karma Yoga' and 'Jnana Yoga'. **15**

**OR**

Write a brief note on Raja Yoga according to Bhagavadgita.

3. Define Pranayama. What are the different types of Pranayamas? Briefly explain the effect of Pranayama on human body and mind. **15**

**OR**

Classify different types of Asanas. Describe the influences of meditative posture on human body and mind.

4. Short Notes **any two**. **2x7.5**

- a) Yoga as a part of Education
- b) Yoga as Therapy
- c) Jnana Yoga
- d) Outreach of Yoga outside the Indian subcontinent.

5. Multiple Choice Question **any ten** **10**

- 1) The first element of hathayoga is-
  - a) Yama
  - b) Niyama
  - c) Asana
  - d) Pranayama
- 2) In Yoga who has written Samadhi-
  - a) Shri Vyas
  - b) Shri Maheshwari
  - c) Shri Durbasa
  - d) Shri Sant Asarami

- 3) According to Hatha Yoga 'Tha' means-
  - a) Sun
  - b) Stars
  - c) Moon
  - d) Planet
- 4) Withdrawal of senses is known as-
  - a) Dhyana
  - b) Niyama
  - c) Pratyahara
  - d) Dharana
- 5) A controlled suspension of breath after purak is known as a-
  - a) Kewal kumbhak
  - b) Antar kumbhak
  - c) Bahya kumbhak
  - d) None of these
- 6) Which Asana is best for meditation-
  - a) Siddhasana
  - b) Paddmasana
  - c) Tadasana
  - d) Muktasana
- 7) According to Yoga theory the mechanical functional constitute of the body is known as-
  - a) Kapha
  - b) Vata
  - c) Pitta
  - d) Dhauti
- 8) Colour cleaning process is known as-
  - a) Neti
  - b) Nauli
  - c) Basti
  - d) Dhauti
- 9) To remove the remaining water content from the nose after Jal-Neti one should perform-
  - a) Sootra Neti
  - b) Kapalbhathi
  - c) Agnisar
  - d) None of these
- 10) Kaivalyadhama is situated at-
  - a) Haridwar
  - b) Lonawala
  - c) Delhi
  - d) Bangalore
- 11) International Yoga Day is celebrated on-
  - a) 20<sup>th</sup> June
  - b) 21<sup>st</sup> June
  - c) 22<sup>nd</sup> June
  - d) 24<sup>th</sup> July
- 12) Swami Vivekananda Yogashram is at-
  - a) Rishikesh
  - b) Delhi
  - c) Bangalore
  - d) Chidambaram

\*\*\*\*\*

B.P.Ed. Semester-II  
**CC201 - Yoga Education**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सर्व पांच प्रश्न सोडवा.

1. योगाची लक्ष आणि उद्दिष्टे लिहा. शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात योगाची गरज आणि महत्त्व यावर चर्चा करा. 15

किंवा

योग सूत्रानुसार योगाचे स्पष्टीकरण करा.

2. 'अष्टांग योग' म्हणजे काय? अष्टांग योगाच्या विविध अंगांचा उल्लेख करा. 'कर्मयोग' आणि 'ज्ञानयोग' या संज्ञा स्पष्ट करा. 15

किंवा

भगवद्गीतेनुसार राजयोगाची थोडक्यात नोंद लिहा.

3. प्राणायामाची व्याख्या करा. प्राणायामाचे विविध प्रकार कोणते आहेत? प्राणायामाचा मानवी शरीरावर आणि मनावर होणारा परिणाम थोडक्यात सांगा. 15

किंवा

आसनाचे विविध प्रकार करा. मानवी शरीरावर आणि मनावर ध्यानाच्या आसनाचा प्रभाव वर्णन करा.

4. लहान टीप कोणत्याही दोन. 2x7.5

अ) योग हा शिक्षणाचा एक भाग आहे.

ब) थेरपी म्हणून योग

क) ज्ञान योग

ड) भारतीय उपखंडाबाहेर योगाचा प्रसार

5. एकाधिक निवड प्रश्न कोणतेही दहा. 10

1) हठयोगाचा पहिला घटक आहे.

अ) यम

ब) नियम

क) आसन

ड) प्राणायाम

- 2) योगामध्ये समाधी कोणी लिहिली आहे.  
अ) श्री व्यास  
ब) श्री माहेश्वरी  
क) श्री दुर्वासा  
ड) श्री संत आसारामी
- 3) हठयोगानुसार 'था' म्हणजे  
अ) सूर्य  
ब) तारे  
क) चंद्र  
ड) ग्रह
- 4) संवेदना मागे घेणे म्हणून ओळखले जाते.  
अ) ध्यान  
ब) नियम  
क) प्रत्याहार  
ड) धारणा
- 5) पुराकानंतर श्वासोच्छ्वासाचे नियंत्रित निलंबन म्हणून ओळखले जाते.  
अ) केवल कुंभक  
ब) अंतर कुंभक  
क) बाह्य कुंभक  
ड) यापैकी काहीही नाही
- 6) ध्यानासाठी कोणते आसन सर्वोत्तम आहे.  
अ) सिद्धासन  
ब) पद्मासन  
क) ताडासन  
ड) मुक्तासन
- 7) योग सिद्धांतानुसार शरीराची यांत्रिक कार्यात्मक रचना म्हणून ओळखले जाते.  
अ) कफ  
ब) वात  
क) पित्त  
ड) धौती
- 8) रंग साफ करण्याची प्रक्रिया म्हणून ओळखली जाते.  
अ) नेति  
ब) नौली  
क) बस्ती  
ड) धौती
- 9) जल-नेतीनंतर नाकातून उरलेले पाणी काढून टाकण्यासाठी खालील गोष्टी कराव्यात.  
अ) सूत्र नेति  
ब) कपालभाती  
क) अग्निसार  
ड) यापैकी नाही
- 10) कैवल्यधाम येथे आहे.  
अ) हरिद्वार  
ब) लोणावळा  
क) दिल्ली  
ड) बेंगळूरु
- 11) आंतरराष्ट्रीय योग दिवस या दिवशी साजरा केला जातो.  
अ) 20 जून  
ब) 21 जून  
क) 22 जून  
ड) 24 जुलै
- 12) स्वामी विवेकानंद योगाश्रम येथे आहे.  
अ) ऋषिकेश  
ब) दिल्ली  
क) बंगलोर  
ड) चिदंबरम

\*\*\*\*\*

B.P.Ed. Semester-II  
**CC201 - Yoga Education**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सभी पांच प्रश्न को हल कीजिए।

1. योग के लक्ष्य एवं उद्देश लिखिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेल के क्षेत्र में योग की आवश्यकता एवं महत्त्व पर चर्चा करें। 15

**अथवा**

योग सूत्र के अनुसार योग की व्याख्या करें।

2. 'अष्टांग योग' क्या है? अष्टांग योग के विभिन्न भागों का उल्लेख करें। 'कर्म योग' और 'ज्ञान योग' शब्दों की व्याख्या करें। 15

**अथवा**

भगवद्गीता के अनुसार राजयोग पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

3. प्राणायाम को परिभाषित करें। प्राणायाम के विभिन्न प्रकार क्या हैं? मानव शरीर और मन पर प्राणायाम के प्रभाव को संक्षेप में समझाइए। 15

**अथवा**

विभिन्न प्रकार के आसनों का वर्गीकरण कीजिए। मानव शरीर और मन पर ध्यान मुद्रा के प्रभावों का वर्णन करें।

4. संक्षिप्त नोट कोई दो। 2x7.5

अ) शिक्षा के एक भाग के रूप में योग

ब) थेरपी के रूप में योग

क) ज्ञान योग

ड) भारतीय उपमहाद्वीप के बाहर योग का प्रसार

5. बहुविकल्पीय प्रश्न कोई भी दस। 10

1) हठयोग का पहला तत्त्व है-

अ) यम

ब) नियम

क) आसन

ड) प्राणायाम

2) योग में समाधि किसने लिखी है-

अ) श्री व्यास

ब) श्री माहेश्वरी

क) श्री दुर्वासा

ड) श्री संत आसारामी

