

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

P. Pages : 3

Time : Three Hours



GUG/S/23/2557

Max. Marks : 80

Note : 1. Attempt **any five** questions.

- | | | |
|-----|--|------------|
| 1. | With at least three definitions, explain the term Yoga. | 16 |
| 2. | Write the importance of 'Niyamas' of ashtanga Yoga and explain them in detail. | 16 |
| 3. | Give classification of 'Asanas' and explain the method and advantages of Shirshasana and Ardha matsyendrasana in detail. | 16 |
| 4. | Write at least two definitions of pranayama and discuss in detail "Suryabhedana" and "Plawani" Pranayama. | 16 |
| 5. | What do you understand by "Chakras" of Hatha Yoga? Explain "Muladhar" and "Manipura" Chakras in detail. | 16 |
| 6. | Enlist shatkarmas of Yoga and explain "Trataka" and "Kapalbhati" in detail. | 16 |
| 7. | Write short notes on any two of the following. | 2x8= 16 |
| | i) Hattha Yoga | |
| | ii) Raj Yoga | |
| | iii) Karma Yoga | |
| | iv) Kriya Yoga | |
| 8. | Explain Antaranga Yoga. | 16 |
| 9. | Explain that Yoga is a made of living. | 16 |
| 10. | Write an essay on therapeutic and corrective values of Yogic practices. | 16 |

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचना :- 1. कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा.

- | | | |
|-----|---|------------|
| 1. | कमीतकमी तीन व्याख्यासह 'योग' या पदाल स्पष्ट करा. | 16 |
| 2. | अष्टांग योगाचेया नियमाचे महत्व लिहून त्यांना सविस्तर स्पष्ट करा. | 16 |
| 3. | आसनांचे वर्गीकरण करतांना शीर्षासन एवंम् अर्ध्य मत्स्येन्द्रासन करनेयाची विधी तसेच लाभ सविस्तर स्पष्ट करा. | 16 |
| 4. | प्राणायामाचयी कमीतकमी दोन व्याख्या लिहा. तसेच 'सूर्यभेदन' आणि 'प्लावनी' प्राणायामांची चर्चा करा. | 16 |
| 5. | हठ योग चक्र म्हणजे काय? मूलधार तसेच मणिपूर चक्रांना सविस्तर स्पष्ट करा. | 16 |
| 6. | योगाच्या षटकर्माची यादी तयार करून 'त्राटक' आणि 'कपालभाति' ला सविस्तर स्पष्ट करा. | 16 |
| 7. | खालीलपैकी कोणत्याही दोनवर संक्षिप्त टीप लिहा. | 2x8 =16 |
| | 1) हठयोग | |
| | 2) राजयोग | |
| | 3) कर्मयोग | |
| | 4) क्रिया योग | |
| 8. | अंतरंग योग स्पष्ट करा. | 16 |
| 9. | योग एक जीवन शैली आहे स्पष्ट करा. | 16 |
| 10. | योग अभ्यासाचे उपचारात्मक आणि सुधारात्मक मुल्यांवर एक निबंध लिहा. | 16 |

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचनाए :- 1. कोई पाँच प्रश्न हल किजिए।

- | | | |
|-----|--|------------|
| 1. | कम से कम तीन परिभाषाओं के साथ 'योग' इस पदावली को स्पष्ट किजिए। | 16 |
| 2. | अष्टांग योग के नियमों का महत्व लिखकर उन्हें सविस्तार स्पष्ट किजिए। | 16 |
| 3. | आसनों का वर्गीकरण देते हुए शीर्षासन एवं अर्ध - मत्स्येन्द्रासन करने की विधि एवं लाभ सविस्तार स्पष्ट किजिए। | 16 |
| 4. | प्राणायाम की कम से कम दो परिभाषाएँ लिखिए एवं "सूर्य भेदन" तथा "प्लावनी" प्राणायामों की चर्चा किजिए। | 16 |
| 5. | हठयोग के चक्रों से क्या तात्पर्य है? मुलाधार एवं मणिपूरक चक्रों को सविस्तार स्पष्ट किजिए। | 16 |
| 6. | योग के षट्कर्मों की सूची बनाकर "त्राटक" एवं कपालमाति को सविस्तार स्पष्ट किजिए। | 16 |
| 7. | निम्न किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। | 2x8 =16 |
| | 1) हठयोग। | |
| | 2) राज योग। | |
| | 3) कर्म योग। | |
| | 4) क्रिया योग। | |
| 8. | अंतरंग योग स्पष्ट किजिए। | 16 |
| 9. | स्पष्ट किजिए की योग एक जीवन शैली है। | 16 |
| 10. | योग अभ्यास के उपचारात्मक एवं सुधारात्मक मूल्यों पर एक निबंध लिखिए। | 16 |
