

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

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/S/23/2803**

Max. Marks : 70

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. What is the meaning of Yoga? Explain the need and importance of Yoga in physical education and sports. 15

**OR**

Write any three definition of Yoga? Explain the Aims and objectives of Yoga.

2. Explain the terms of Bhagwat Gita. Write about Bhakti Yoga, Karma Yoga and Raj Yoga? 15

**OR**

What is Ashtanga Yoga? Discuss about Yam, Niyam, Dhyana, Dharna and Samadhi.

3. What is Asanas? Write about any four Asanas with its benefits. 15

**OR**

What is Pranayam? What are the effects of pranayama on various system of the body.

4. Write the following notes **any two**. 2x7.5

- a) Write about Yogasana Competition.
- b) Write about any five Yoga education centers in India.
- c) What is the difference between Yoga practices and physical education.
- d) Write about applied and action research in Yoga.

5. Solve **any ten** of the following questions. 10

- i) Which of the following Chakra's Location is in heart?
  - a) Manipur Chakra's
  - b) Muladhar Chakra's
  - c) Anahat Chakra's
  - d) Swadhisthan Chakra's
- ii) Which of the following Chakra's is location in upper the genitalia near the abdomen
  - a) Swadhisthan Chakra's
  - b) Muladhara Chakra's
  - c) Manipur Chakra's
  - d) Adnya Chakra's

- iii) Which of the following Bandha is use full in reducing the constipation and piles and fastering gastrodynia.
- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| a) Mul bandha  | b) Jalandhar bandha |
| c) Maha bandha | d) Udiyan bandha    |
- iv) Dharna, Dhyan and Samadhi are called on
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| a) Internal yoga | b) External Yoga |
| c) A & B Both    | d) None of these |
- v) Yam, Niyam, Asana, Pranayam & Pratyahar are called on
- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| a) Internal Yoga      | b) External Yoga |
| c) Cleaning technique | d) All of these  |
- vi) Which of the following Mudra is useful in reducing the troubles of spinal cord, blood circulation, Gas etc.
- |                |                  |
|----------------|------------------|
| a) Akash mudra | b) Prithvi mudra |
| c) Surya mudra | d) Wayu mudra    |
- vii) Which of the following helps in decreasing the discases caused by the deficiency of water.
- |                |                |
|----------------|----------------|
| a) Pran mudra  | b) Dhyan mudra |
| c) Appan mudra | d) Varun mudra |
- viii) Which of the following mudra helps in maintaining the body by reducing unwanted fats of the body to abolish the diabetes and hepatic disorder and to free from stress.
- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| a) Surya mudra  | b) Pran mudra   |
| c) Shankh mudra | d) Ashvin mudra |
- ix) First steps of Nadi Shodhan is
- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| a) Bhramari pranayam   | b) Anulom-vilom |
| c) Suryabhedi pranayam | d) All of these |
- x) Which of the following pranayam is beneficial for epilepsy and other mental disorders.
- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| a) Ujjayi pranayam   | b) Bhramari pranayam |
| c) Shitkari pranayam | d) Shitali pranayama |
- xi) The key of mind is:
- |             |            |
|-------------|------------|
| a) Kriyas   | b) Asanas  |
| c) Pranayam | d) Dhyanas |
- xii) What is the colour of svadhisthana chakra's
- |           |          |
|-----------|----------|
| a) Orange | b) Black |
| c) Yellow | d) Blue  |

\*\*\*\*\*

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक.

1. योगा म्हणजे काय? शारीरिक शिक्षण आणि खेळा मध्ये योगाची आवश्यकता आणि महत्वा बाबत चर्चा करा. 15

**किंवा**

योगाच्या कोणत्याही तिन व्याख्या लिहा. योगाच्या ध्येय आणि उद्देश्याचे वर्णन करा.

2. भगवत गिते व्दारा योगा शब्दाचे अर्थ लिहा. भक्तियोग, कर्मयोग, आणि राजयोग बाबत सविस्तर लिहा. 16

**किंवा**

अष्टांगयोग म्हणजे काय? यम, नियम, ध्यान, धारणा आणि समाधी यांचे सविस्तर वर्णन करा.

3. आसन म्हणजे काय? कोणतेही चार आसन फायद्या सह लिहा. 15

**किंवा**

प्राणायाम म्हणजे काय? प्राणायामाचे कोणते परिणाम शरीराचा विविध भागांवर होत असतात सविस्तर लिहा.

4. खालील टिपा लिहा **कोणत्याही दोन**. 2x7.5

- अ) योग प्रतियोगिता  
ब) भारतातील कोणत्याही पाच योग शिक्षा केंद्राबाबत लिहा.  
क) योगीक क्रिया आणि शारीरिक व्यायाम यांच्यात काय फरक आहे.  
ड) योग मध्ये प्रायोगिक आणि क्रिया संशोधन बाबत लिहा.

5. खालील पैकी **कोणतेही दहा** प्रश्न सोडवा. 10

1) या चक्राचे स्थान हृदयस्थानी असते.

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| अ) मणिपूर चक्र | ब) मूलाधार चक्र     |
| क) अनाहत चक्र  | ड) स्वाधिष्ठान चक्र |

2) जननेद्रियाच्या वर ओटीपोटाच्या जवळ या चक्राचे स्थान असते.

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| अ) स्वाधिष्ठान चक्र | ब) मूलाधार चक्र |
| क) मणिपूर चक्र      | ड) आज्ञाचक्र    |

3) बद्धकोष्ठता आणि मूळव्याध दूर होवून जठराग्नी तेज करण्यामध्ये हा बंध योग्य आहे.

- |           |                |
|-----------|----------------|
| अ) मूलबंध | ब) जालंधर बंध  |
| क) महाबंध | ड) उड्डियन बंध |

- 4) धारणा; ध्यान, समाधी यांना म्हणतात.  
अ) अंतरंग योग                      ब) बहिरंग योग  
क) अ आणि ब दोन्ही            ड) वरिलपैकी कोणतेही नाही.
  - 5) यम, नियम, आसन, प्राणायाम आणि प्रत्याहार यांना म्हणतात.  
अ) अंतरंग योग                      ब) बहिरंग योग  
क) स्वच्छता तंत्र                  ड) वरिल सर्व
  - 6) मेरूदंड आणि रक्ताभिसरणाचा त्रास गॅस इत्यादी व्याधीना दूर करण्याकरिता खालील मुद्रा योग्य समझली जाते.  
अ) आकाश मुद्रा                      ब) पृथ्वीमुद्रा  
क) सूर्य मुद्रा                         ड) वायू मुद्रा
  - 7) अशा प्रकारच्या मुद्रा अभ्यासा मुळे साधकाला जलतत्वाच्या कमतरते मुळे होणारे रोग दुर होत असतात.  
अ) प्राण मुद्रा                              ब) ध्यान मुद्रा  
क) अपान मुद्रा                            ड) वरुण मुद्रा
  - 8) शरीरातील अनावश्यक चर्बि कमि होवून शरीर संतुलन ठेवणे, मधुमेह आणि यकृत विकार दुर करणे व तनाव मुक्त होणे हे खालील मुद्दे पासून होत असते.  
अ) सूर्य मुद्रा                              ब) प्राण मुद्रा  
क) शंखमुद्रा                                ड) अश्विनी मुद्रा
  - 9) नाडिशोधनाची प्रथम अवस्था होय.  
अ) भ्रामरी प्राणायाम                ब) अनुलोम - विलोम  
क) सूर्य भेदि प्राणायाम              ड) वरिल पैकी सर्व
  - 10) मिर्गी व इतर बाँद्धीक रोगाकरिता हे प्राणायाम अत्यंत गुणकारी आहे,  
अ) उज्जायी प्राणायाम                ब) भ्रामरी प्राणायाम  
क) शितकारी प्राणायाम              ड) शितली प्राणायाम
  - 11) मनाची चाबी होय,  
अ) क्रिया                                      ब) आसण  
क) प्राणायाम                                ड) ध्यान
  - 12) स्वाधिष्ठान चक्राचा रंग कोणता आहे?  
अ) सेंदुरी                                      ब) काळा  
क) पिचला                                      ड) निळा

P.T.O

