

B.P. Ed. Sem-II
Core Course-201 : Yoga Education

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/W/22/2803

Max. Marks : 70

Note : Solve all the questions.

1. Describe the definition of Yoga and give detail explanation of Yoga. 15

OR

Explain the need of Yoga in sports and give details of Yog-Sutra.

2. State the importance of Yoga in Bhagwat Geeta and explain it. 15

OR

Explain in details of Karma Yoga and Bhakti Yoga.

3. Describe the effect of Yoga on external and internal body. 15

OR

Enlist different types of Mudra and explain any two of them (Mudra).

4. Give detail about the contribution of research in Yoga. 15

OR

Differentiate between exercise and Yoga.

5. Answer **any ten** question from the following:- 10

i) International Yoga day celebration.

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| a) 20 th July | b) 26 th November |
| c) 21 st June | d) 17 th December |

ii) Which is Nadi Shodhak Pranayam-

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| a) Bhastrika Pranayama | b) Shitali Pranayama |
| c) Anulom – Vilom | d) Shitkari Pranayama |

iii) Samatvam Yoga Muchyate is advocated by-

- | | |
|------------------------|---------------------|
| a) Gheranda Samhita | b) Hatha Pradeepika |
| c) Patanjali Yogasutra | d) Bhagwat Geeta |

iv) Dakshina Nauli Chaalan is-

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| a) Clock wise Nauli Chaalan | b) Anti-clock wise Nauli Chaalan |
| c) Both of them | d) None of the above |

- v) Forward bending in Long-sit position is
- | | |
|----------------------|----------------|
| a) Yoga-Mudra | b) Mandukasana |
| c) Paschimottanasana | d) Mayurasana |
- vi) Samadhi is a state of
- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| a) Partial concentration | b) Normal concentration |
| c) Total Concentration | d) None of the above |
- vii) Asana which are has to practice when one feels tired.
- | | |
|-----------------|---------------------|
| a) Sarvangasana | b) Halasana |
| c) Shavasana | d) All of the above |
- viii) It is beneficial in constipation
- | | |
|----------------------|---------------|
| a) Tadasana | b) Yoga-mudra |
| c) Paschimottanasana | d) Maha-mudra |
- ix) It is Shudhi-Kriya
- | | |
|-------------|-----------|
| a) Nauli | b) Bandha |
| c) Pranayam | d) Asana |
- x) Part of Yoga
- | | |
|-----------|---------------------|
| a) Yama | b) Asana |
| c) Dhyana | d) All of the above |
- xi) Ideal proportion of Purak, Kumbhak and Rechak is-
- | | |
|--------------|--------------|
| a) 1 : 4 : 2 | b) 1 : 2 : 2 |
| c) 1 : 1 : 1 | d) 1 : 6 : 4 |
- xii) Yam, Niyam, Asana, Pranayam and Pratyahar are called on -----
- | | |
|-----------------------|------------------|
| a) Internal Yoga | b) External Yoga |
| c) Cleaning technique | d) All of these |

B.P. Ed. Sem-II
Core Course-201 : Yoga Education

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सर्व प्रश्न आवश्यक आहे.

1. योगाची व्याख्या देऊन योगा बदल सविस्तार लिहा. 15

किंवा

खेळात योगाची काय आवश्यकता आहे? योग-सूत्रांना स्पष्ट करा.
2. भगवतगीतेत योगाचे कोणते महत्व विशद केले आहे? स्पष्ट करा. 15

किंवा

कर्मयोग व भक्तियोग यावर विस्तार-पूर्वक लिहा.
3. बाह्य व आंतरिक शरीर क्रियावर योगाचा काय परिणाम होतो सविस्तार लिहा. 15

किंवा

विविध प्रकाराच्या मुद्राची व्याख्या देऊन कोणत्याही दोन मुद्रा बदल सविस्तार लिहा.
4. योगामध्ये अनुसंधान आवश्यक आहे. स्पष्ट करा. 15

किंवा

शारीरिक व्यायाम व योगासन या मध्ये फरक स्पष्ट करा.
5. खालील पैकी कोणतेही दहा प्रश्नांची उत्तरे लिहा:- 10
 - 1) या दिवशी जागतीक योग दिवस
अ) 20 जुलै ब) 26 नोव्हेंबर
क) 21 जून ड) 17 दिसम्बर
 - 2) हे नाडीशोधक प्राणायाम आहे -
अ) भस्तिक - प्राणायाम ब) शितली प्राणायाम
क) अनुलोम-विलोम ड) शितकारी प्राणायाम
 - 3) समत्वम योगमुच्यते ध्यांचा समर्थन कोणाद्वारे केल्या गेले -
अ) घेरण्ड संहिता ब) हठ प्रदीपिका
क) पतंजली योग सूत्र ड) भगवत गीता

- 4) दक्षिण नौलि चालन आहे -
 अ) घड्याळाच्या दिशेने नौलि चालन ब) घड्याळाच्या दिशेने विपरीत नौलि चालन
 क) वरील दोन्ही ड) वरील कोणतेही नाही
- 5) लॉगसिट अवस्थेत पुढे वळणे -
 अ) योग-मुद्रा ब) मण्डुकासन
 क) पश्चिमोत्तानासन ड) म्युरासन
- 6) समाधी ही अवस्था आहे -
 अ) आंशिक एकाग्रता ब) सामान्य एकाग्रता
 क) पूर्ण एकाग्रता ड) वरिल पैकी कोणतेही नाही
- 7) थकवा आल्यावर केल्या जाणारे आसन -
 अ) सर्वांगासन ब) हलासन
 क) शवासन ड) वरील सर्व
- 8) हे बद्धकोष्ठताला प्रभावकारी/लाभकारी आहे-
 अ) ताडासन ब) योग-मुद्रा
 क) पश्चिमोत्तानासन ड) महा-मुद्रा
- 9) हे शुद्धि-क्रिया आहे -
 अ) नौलि ब) बंध
 क) प्राणायाम ड) आसन
- 10) योग हे चरण/पद आहेत -
 अ) यम ब) आसन
 क) ध्यान ड) वरील पैकी सर्व
- 11) पूरक, कुम्भक, रेचक चे आदर्श अनुपात -
 अ) 1 : 4 : 2 ब) 1 : 2 : 2
 क) 1 : 1 : 1 ड) 1 : 6 : 4
- 12) यम, नियम, आसन, प्राणायाम आणि प्रत्याहार यांना म्हणतात -
 अ) अंतरंग योग ब) बहिरंग योग
 क) स्वच्छते चे तंत्र ड) वरील पैकी सर्व

B.P. Ed. Sem-II
Core Course-201 : Yoga Education

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. योग की व्याख्या देकर योग के बारे में विस्तार से लिखिए। 15

अथवा

खेल में योग की आवश्यकता का वर्णन करके योग-सुत्र को स्पष्ट कीजिए।
2. भगवद्गीता में योग के कौन से महत्व विषय दिए हैं? स्पष्ट कीजिए। 15

अथवा

कर्मयोग तथा भक्तियोग पर विस्तार से लिखिए।
3. बाह्य और आन्तरिक शरीर क्रिया पर योग का क्या प्रभाव होता है विस्तार से लिखिए। 15

अथवा

विविध प्रकार की मुद्रा को बताकर किन्हीं दो प्रकार की मुद्रा को विस्तार-पूर्वक लिखिए।
4. योग में अनुसंधान आवश्यक है? स्पष्ट कीजिए। 15

अथवा

शारीरिक व्यायाम तथा योगासन में अन्तर (भेद) स्पष्ट कीजिए।
5. निम्नलिखित में से **किन्हीं दस** प्रश्नों को हल कीजिए:- 10
 - 1) विश्व योग दिवस मनाया जाता है।
अ) 20 जुलाई ब) 26 नवम्बर
क) 21 जून ड) 17 दिसम्बर
 - 2) नाडी शोधक प्राणायाम कौन सा है।
अ) भस्त्रिका प्राणायाम ब) शितली प्राणायाम
क) अनुलोम-विलोम ड) शितकारी प्राणायाम
 - 3) "समत्त्वम योग मुच्चेयते" का समर्थन किसके द्वारा किया गया।
अ) घेरण्ड संहिता ब) हठ प्रदीपिका
क) पाताञ्जलि योग-सूत्र ड) भगवद्गीता
 - 4) दक्षिण नौली चालन है।
अ) घड़ी की दिशा में नौली चालन ब) घड़ी के विपरीत दिशा में नौली चालन
क) उपरोक्त दोनों ड) इनमें से कोई नहीं

- 5) लॉग-सिट की अवस्था में सामने की ओर झुकना है।
अ) योग-मुद्रा
क) पश्चिमोत्तानासन
- 6) समाधि यह अवस्था है।
अ) आंशिक एकाग्रता
क) पूर्ण एकाग्रता
- 7) थकान होने पर किया जानेवाला आसन है।
अ) सर्वांगासन
क) शवासन
- 8) यह बद्धकोष्ठता में लाभकारी होता है।
अ) ताड़ासन
क) पश्चिमोत्तानासन
- 9) यह शुद्धी क्रिया है।
अ) नौलि
क) प्राणायाम
- 10) योग यह चरण है।
अ) यम
क) ध्यान
- 11) पूरक, कुम्भक एवं रेचक का आदर्श अनुपात है -
अ) 1 : 4 : 2
क) 1 : 1 : 1
- 12) यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार इन्हें कहते हैं -
अ) अंतरंग योग
क) स्वच्छता का तंत्र