

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

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/S/25/2803**

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. What is Hath Yoga? Write the importance of pranayam for players. 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 Pranayama? What are the effects of pranayama on various system of the body.

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

- a) Write about any Two Yoga education centres in India.
- b) Write about Yogasana Competition.
- c) What is the difference between Yoga practices and physical education.
- d) What is the difference between Yoga Practices & Physical exercise?

5. Solve **any ten** of the following questions 10x1

- i) Following which is the 7th position of sun salutation?
  - a) Hastpadasan
  - b) Bhujangasan
  - c) Bhoodharasan
  - d) Parvataasan
- ii) Pranayama is combination of which two words?
  - a) Prem+Yama
  - b) Pran + Ayama
  - c) Param + Ayama
  - d) Pran + Nayana
- iii) Which following is not part of Ashtang Yoga?
  - a) Yama
  - b) Pratyahara
  - c) Dharana
  - d) Mukti
- iv) Dharna, Dhyana 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) When was the international Yoga day celebrated?
  - a) 16 June 2014
  - b) 21 June 2015
  - c) 22 June 2013
  - d) 22 Sep. 2014
- viii) Which of the following Asana can be practiced immediately after food?
  - a) Vajrasana
  - b) Sinhasana
  - c) Bhujangasana
  - d) Trikonasana
- ix) First steps of Nadi Shodhan is
  - a) Bhramari pranayam
  - b) Anulom-vilom
  - c) Suryabhedhi 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 अनिवार्य आहेत.

1. योगा म्हणजे काय? शारीरिक शिक्षण आणि खेळांमध्ये योगाची आवश्यकता आणि महत्त्व स्पष्ट करा. 15

किंवा

योगाच्या कोणत्याही तीन व्याख्या लिहा? योगाचे उद्दिष्टे आणि उद्दिष्टे स्पष्ट करा.

2. हठयोग म्हणजे काय? खेळाडूसाठी प्राणायामाचे महत्त्व लिहा. 15

किंवा

अष्टांग योग म्हणजे काय? यम, नियम, ध्यान, धारणा आणि समाधी सविस्तर वर्णन करा.

3. आसन म्हणजे काय? कोणत्याही चार आसनांबद्दल त्याचे फायदे लिहा. 15

किंवा

प्राणायाम म्हणजे काय? शरीराच्या विविध प्रणालीवर प्राणायामाचे काय परिणाम होतात. सविस्तर वर्णन करा.

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

अ) भारतातील कोणत्याही दोन योग शिक्षण केंद्राबद्दल लिहा.

ब) योगासन स्पर्धेबद्दल लिहा.

क) योगासन पद्धती आणि शारीरिक शिक्षण यात काय फरक आहे.

ड) योगाभ्यास आणि शारीरिक व्यायाम यात काय फरक आहे?

5. खालीलपैकी कोणतेही दहा प्रश्न सोडवा. 10x01

1) सूर्य नमस्काराचे सातवे स्थान कोणते आहे?

अ) हस्तपादासन

ब) भुजंगासन

क) भूधरासन

ड) पर्वतासन

2) प्राणायाम हा कोणत्या दोन शब्दांचा संयोग आहे?

अ) प्रेम+यम

ब) प्राण+आयमा

क) परम+आयमा

ड) प्राण+नयना

3) खालील कोणते अष्टांग योगाचा भाग नाही?

अ) यम

ब) प्रत्याहार

क) धरणे

ड) मुक्ती

- 4) धारणा, ध्यान आणि समाधी यांना म्हणतात.
 

अ) अंतर्गत योग	ब) बाह्य योग
क) अ आणि ब दोन्ही	ड) यापैकी काहीही नाही
  - 5) यम, नियम, आसन, प्राणायाम आणि प्रत्याहार यांना म्हणतात.
 

अ) अंतर्गत योग	ब) बाह्य योग
क) स्वच्छता तंत्र	ड) या सर्व
  - 6) पाठीचा कणा, रक्ताभिसरण, वायू इत्यादी समस्या कमी करण्यासाठी खालीलपैकी कोणती मुद्रा उपयुक्त आहे.
 

अ) आकाश मुद्रा	ब) पृथ्वी मुद्रा
क) सूर्य मुद्रा	ड) वायु मुद्रा
  - 7) आंतरराष्ट्रीय योग दिन कधी साजरा करण्यात आला?
 

अ) 16 जून 2014	ब) 21 जून 2015
क) 22 जून 2013	ड) 22 सितम्बर 2014
  - 8) जेवणानंतर लगेच खालीलपैकी कोणते आसन करता येते?
 

अ) वज्रासन	ब) सिंहासन
क) भुजंगासन	ड) त्रिकोणासन
  - 9) नाडी शोधनाची पहिली पायरी आहे.
 

अ) भ्रामरी प्राणायाम	ब) अनुलोम-विलोम
क) सूर्यभेदी प्राणायाम	ड) हे सर्व
  - 10) खालीलपैकी कोणता प्राणायाम मिर्गी आणि मानसिक विकारांवर फायदेशीर आहे.
 

अ) उज्जयी प्राणायाम	ब) भ्रामरी प्राणायाम
क) शितकरी प्राणायाम	ड) शितली प्राणायाम
  - 11) मनाची गुरुकिल्ली कोणती आहे.
 

अ) क्रिया	ब) आसन
क) प्राणायाम	ड) ध्यान
  - 12) स्वाधिष्ठान चक्राचा रंग काय आहे?
 

अ) नारिंगी	ब) काळा
क) पिवळा	ड) निळा

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न अनिवार्य है।

1. योग का अर्थ क्या है? शारीरिक शिक्षा और खेल में योग की आवश्यकता और महत्व को समझाइए। 15  

**अथवा**

योग की कोई तीन परिभाषाएँ लिखिए? योग के उद्देश्य और लक्ष्य बताइए।
  2. हठ योग क्या है? खिलाड़ियों के लिए प्राणायाम का महत्व लिखिए। 15  

**अथवा**

अष्टांग योग यानी क्या? यम, नियम, ध्यान, धारणा और समाधि के बारे में चर्चा किजिए।
  3. आसन क्या है? किसी भी चार आसन और उसके लाभों के बारे में लिखिए। 15  

**अथवा**

प्राणायाम क्या है? प्राणायाम के शरीर की विभिन्न प्रणालियों पर क्या प्रभाव पड़ते है।
  4. निम्नलिखित में से **कोई दो** नोट लिखिए। 2x7.5  

अ) भारत में किन्ही दो योग शिक्षा केंद्रों के बारे में लिखिए।

ब) योगासन प्रतियोगिता के बारे में लिखिए।

क) योग अभ्यास और शारीरिक शिक्षा में क्या अंतर है।

ड) योग्य अभ्यास और शारीरिक व्यायाम में क्या अंतर है।
  5. निम्नलिखित मे से **कोई दस** प्रश्न हल करें। 10x01
    - 1) सूर्य नमस्कार की सातवीं स्थिति कौन सी है?
      - अ) हस्तपादासन
      - ब) भुजंगासन
      - क) भूधरासन
      - ड) पर्वतासन
    - 2) प्राणायाम किन दो शब्दों का मेल है?
      - अ) प्रेम + यम
      - ब) प्राण + आयाम
      - क) परम + आयाम
      - ड) प्राण + नयना
    - 3) निम्नलिखित में से कौन सा अष्टांग योग का हिस्सा नहीं है?
      - अ) यम
      - ब) प्रत्याहार
      - क) धारणा
      - ड) मुक्ति

- 4) धारणा, ध्यान और समाधि की आवश्यकता होती है।
 

अ) आंतरिक योग	ब) बाह्य योग
क) अ और ब दोनों	ड) इनमें से कोई नहीं
  - 5) यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार की आवश्यकता होती है।
 

अ) आंतरिक योग	ब) बाह्य योग
क) सफाई तकनीक	ड) ये सभी
  - 6) निम्न में से कौन सी मुद्रा रीढ़ की हड्डी, रक्त परिसंचरण, गैर आदि की परेशानियों को कम करने में उपयोगी है।
 

अ) आकाश मुद्रा	ब) पृथ्वी मुद्रा
क) सूर्य मुद्रा	ड) वायु मुद्रा
  - 7) अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया?
 

अ) 16 जून 2014	ब) 21 जून 2015
क) 22 जून 2013	ड) 22 सितम्बर 2014
  - 8) निम्नलिखित में से कौन सा आसन भोजन के तुरंत बाद किया जा सकता है?
 

अ) वज्रासन	ब) सिंहासन
क) भुजंगासन	ड) त्रिकोणासन
  - 9) नाडी शोधन का पहला चरण कौनसा है।
 

अ) भ्रामरी प्राणायाम	ब) अनुलोम-विलोम
क) सूर्यभेदी प्राणायाम	ड) ये सभी
  - 10) निम्नलिखित में से कौन सा प्राणायाम मिर्गी और अन्य मानसिक विकारों के लिए फायदेमंद है।
 

अ) उज्जायी प्राणायाम	ब) भ्रामरी प्राणायाम
क) शीतकारी प्राणायाम	ड) शीतली प्राणायाम
  - 11) मन की चाबी कौनसी है:
 

अ) क्रियाएं	ब) आसन
क) प्राणायाम	ड) ध्यान
  - 12) स्वाधिष्ठान चक्र का रंग क्या है?
 

अ) नारंगी	ब) काला
क) पीला	ड) नीला