

B.P.E. 2nd Years (Part-II)  
**BPE23 - Paper-III - Yoga**

P. Pages : 3

Time : Three Hours



**GUG/S/25/2557**

Max. Marks : 80

Notes : Answer **any five** questions.

1. Explain in detail the philosophy of Hatha Yoga. 16
2. Explain therapeutic and corrective values in practice of Yoga. 16
3. Explain in details **any two** of the following. 2x8
  - a) Mudra
  - b) Tratak
  - c) Chakras
  - d) Chitt Wratti Nirodha
4. Explain kinds and classification of Asana. Explain Bakasana and Vataynasaha with their advantage. 16
5. Yamas and Niyamas are the ways and means to attain Peace and to maintain order in society discuss. 16
6. Explain the relationship between yoga and physical education. 16
7. Explain the importance of Shat-Karmas technique and advantage of Vastra Dhouti. 16
8. What are the Chakras of Yoga? What do you know about Anahata Chakra and Vishuddhi Chakra? 16
9. What are Bandhas? Describe the technique and utility of Mulbandha and Jalandhar Bandha? 16
10. What is Pranayam? Write in detail on Shitali Pranayam and Murcha pranayama. 16

\*\*\*\*\*

B.P.E. 2nd Years (Part-II)  
**BPE23 - Paper-III - Yoga**

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचना :- कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा.

1. हटयोगाच्या तत्त्वज्ञानाचे सविस्तर वर्णन करा. 16
2. योगाभ्यासाचे उपचारात्मक व सुधारात्मक महत्व स्पष्ट करा. 16
3. टिपणे लिहा. कोणतेही दोन. 2x8
  - अ) मुद्रा
  - ब) त्राटक
  - क) चक्र
  - ड) ॥चित्तवृत्ति निरोध॥
4. आसनांचे प्रकार आणि विभाजन सांगून बकासन व वातायनासन यांच्या कृतिचे लाभासह वर्णन करा. 16
5. "यम आणि नियम हे सामाजिक शांती आणि सुव्यवस्था प्रस्थापित करण्याचे मार्ग होत" चर्चा करा. 16
6. शारीरिक शिक्षणात योगाचा संबंध काय? स्पष्ट करा. 16
7. षट्कर्मांचे महत्व सांगून वस्त्रधौती ची विधी लिहा व त्यांच्यापासून होणारे फायदे लिहा. 16
8. योगातील चक्रांचे वर्णन करून अनाहत चक्र आणि विशुद्धी चक्र यांची सविस्तर माहिती द्या. 16
9. बंध म्हणजे काय? मुलबंध आणि जालंधर बंधाची कृती व उपयोग यांचे वर्णन करा. 16
10. प्राणायाम म्हणजे काय? शितली प्रणायाम आणि मुच्छ्रा प्राणायाम यावर सविस्तर लिहा. 16

\*\*\*\*\*

B.P.E. 2nd Years (Part-II)  
**BPE23 - Paper-III - Yoga**

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचनाएँ :- कोई भी पांच प्रश्न हल किजिए।

1. हटयोग के दर्शनशास्त्र का सविस्तर वर्णन किजिए। 16
2. योगाभ्यास के उपचारात्मक और सुधारात्मक महत्व स्पष्ट किजिये। 16
3. संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए कोई भी दो। 2x8
  - अ) मुद्रा
  - ब) त्राटक
  - क) चक्र
  - ड) ॥चित्तवृत्ति निरोध॥
4. आसन के प्रकार और विभाजन बताकर बकासन और वातायनासन के लाभ सहित स्पष्ट किजिये। 16
5. यम और नियम यह सामाजिक शांति तथा सुव्यवस्था प्रस्थापित करने के मार्ग हैं। चर्चा किजिये। 16
6. शारीरिक शिक्षा में योग का संबंध स्पष्ट किजिये। 16
7. षट्कर्म के महत्व बताईए। वस्त्रधौजी के विधी के साथ लाभ विषद करें। 16
8. योग के चक्र का वर्णन करो तथा अनाहत चक्र और विशुद्धी चक्र की सविस्तर जानकारी दीजिए। 16
9. बंध यानी क्या ? मुलबंध और जालंधर बंध की विधी पूर्व उपयोगिता का वर्णन करें। 16
10. प्राणायाम किसे कहते हैं? शितली प्राणायाम और मुर्छा प्राणायाम पर सविस्तर लिखिए। 16

\*\*\*\*\*

