

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

P. Pages : 3

Time : Three Hours



GUG/S/24/2557

Max. Marks : 80

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

1. Write the definition of Yoga and misconception about Yoga. 16
2. Without Yoga Physical Education is incomplete Explain. 16
3. Write short notes on **any two**. 16
 - a) Raj Yoga
 - b) Bhakti Yoga
 - c) Karm Yoga
 - d) Gyan Yoga
4. Explain the technique and advantages of Shirsasan and Chakrasan. 16
5. What is Hatha Yoga? Write the importance of Pranayama for Players. 16
6. What is Astang Yoga? Write in detail about Dharna and Dhyana. 16
7. What are the Chakras? What do you know about “Manipur Chakra” and Swadhisthan Chakra? 16
8. What is Pranayama? Write the detail on ‘Suryabhadan Pranayam’ And ‘Anulom-Vilom Pranayam’. 16
9. Explain the all-round development of personality through Yoga. 16
10. Write short notes on **any two** of the following. 16
 - a) Bandh
 - b) Kapalbhathi
 - c) Bhakti Yoga
 - d) Dnyan Yoga

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

સુચના :- 1. કોણતેહી પાચ પ્રશ્ન સોડવા.

- | | | |
|-----|---|---------------|
| 1. | योगाची व्याख्या सांगा आणि योगा विषयी असलेल्या गैरसमजूती सविस्तर लिहा. | 16 |
| 2. | ‘योगा शिवाय शारीरिक शिक्षण हे अपूर्ण आहे’ स्पष्ट करा. | 16 |
| 3. | थोडक्यात टिपा लिहा कोणतेही दोन. | 16 |
| | अ) राज योग | ब) भक्ति योग |
| | क) कर्म योग | ड) ज्ञान योग |
| 4. | शिर्षासन आणि चक्रासनाचे तंत्र आणि फायदे स्पष्ट करा. | 16 |
| 5. | ‘हठ योग’ म्हणजे काय? खेळाडू करिता प्राणायामचे महत्त्व सांगा. | 16 |
| 6. | अष्टांग योग म्हणजे काय? धारणा आणि ध्यान या बद्दल सविस्तर लिहा. | 16 |
| 7. | चक्र म्हणजे काय? ते सांगून मणिपूर चक्र आणि ‘स्वधिष्ठान चक्र’ याची सविस्तर माहिती द्या. | 16 |
| 8. | प्राणायाम म्हणजे काय? सूर्यभेद प्राणायाम आणि अनुलोम-विलोम प्राणायाम यावर सविस्तर चर्चा करा. | 16 |
| 9. | योगामुळे मानवाचा सर्वांगीण विकास होतो स्पष्ट करा. | 16 |
| 10. | टिपणे लिहा खालीलपैकी कोणत्याही दोनवर | 16 |
| | अ) बंध | ब) कपालभाती |
| | क) भक्ती योगा | ड) ध्यान योगा |

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचनाएँ :- 1. कोई भी पाँच प्रश्न हल किजिए।

1. योग की परिभाषाएँ दिजिए तथा योग के संबंध में गलत धारणाएँ लिखिए। 16
2. 'योग के बिना शारिरिक शिक्षण यह अपूर्ण है' स्पष्ट किजिए। 16
3. निम्नलिखित टिप्पणियाँ संक्षिप्त में लिखिए **कोई भी दो।** 16
 - अ) राज योग
 - ब) भक्ति योग
 - क) कर्म योग
 - ड) ज्ञान योग
4. शिर्षासन तथा चक्रासन की तकनिक एवम् लाभों को स्पष्ट किजिए। 16
5. हठयोग का क्या अर्थ है? खिलाड़ियों के लिए प्राणायाम का महत्व लिखिए। 16
6. अष्टांगयोग से क्या तात्पर्य है? धारणा और ध्यान को विस्तार से लिखिए। 16
7. चक्र क्या है? यह बताकर 'मणिपूर चक्र' और 'स्वधिष्ठान चक्र' की सविस्तर जानकारी दिजिए। 16
8. प्राणायाम किसे कहते हैं? सूर्यभेद प्राणायाम और अनुलोम-विलोम प्राणायाम पर सविस्तर लिखिए। 16
9. योग से मनुष्य का सर्वांगीण विकास होता है स्पष्ट किजिए। 16
10. संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखो **किन्हीं दो पर।** 16
 - अ) बंध
 - ब) कपालभाती
 - क) भक्ती योग
 - ड) ज्ञान योग
