

B.P.Ed. (Two Year) Semester-II
CC201 - Yoga Education

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/S/24/2803

Max. Marks : 70

Notes : 1. All question are compulsory.

1. What is Yoga in ancient Upanishads? Explain in detail and write the aims and objectives of yoga. **15**

OR

Write the meaning and definition of yoga and explain the general logic of yoga sutra in detail.

2. Explain in detail the importance of yoga in “Bhagwat Geeta”. **15**

OR

Explain the external purification activities and internal purification activities and write in detail any five types of pranayam.

3. Explain the effect of relaxing and meditative postures on various systems of the body and explain Udiyan Bandha, Mahabandha along with their benefits. **15**

OR

Explain in detail the difference between yogic exercise and physical exercise.

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

- a) Competition in Yogasanas.
- b) Rajyoga.
- c) Manipur Chakra.
- d) Mudra and Modern Science.

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

- i) What is the first stage of Vascular rectification?
 - a) Ujjayi Pranayama
 - b) Bhramari pranayama
 - c) Shitkari Pranayama
 - d) Anulom-Vilom
- ii) What do we call a set of rites?
 - a) Human nature
 - b) Man's policy
 - c) Human behaviour
 - d) Human character

- iii) Natural speed “pranayama is to stop breathing” whose definition’s its?
 - a) Kaivalyananda
 - b) Maharshi Patanjali
 - c) Ramdeo baba
 - d) Vyasmuni
- iv) This posture (Mudra) is not visible from the outside point’s of view.
 - a) Manduki Mudra
 - b) Vajroli Mudra
 - c) Yoni or Shanmukhi Mudra
 - d) Agochari mudra
- v) Pratyahar at which place does this “Hata Yoga” take place?
 - a) Fifth
 - b) Fourth
 - c) Third
 - d) Second
- vi) Where is the place of Anahata Chakra in the body?
 - a) Navel center
 - b) Mudplace
 - c) Lungs
 - d) Heart
- vii) Meditation is the culmination;
 - a) Chittavritti
 - b) As assumption
 - c) Samadhi
 - d) All of the above
- viii) Which method is this Yogasana?
 - a) Scientific
 - b) Spiritual
 - c) Mythological
 - d) Social
- ix) When did were was the first international yoga competition held in India?
 - a) August 1974 Rachi
 - b) November 1974 Patana (Bihar)
 - c) September 1974 Pune (Maharashtra)
 - d) November 1975 Delhi
- x) Which yoga gives correct evaluation of asanas?
 - a) Athletic yoga
 - b) Yogasana
 - c) Rhythmic yoga
 - d) Artistic yoga
- xi) How many parts of Rajyoga are there?
 - a) Three
 - b) five
 - c) Seven
 - d) Eight
- xii) What is the process of slowly exhaling the breath called?
 - a) Kumbhak
 - b) Laxative
 - c) Abhyanttar vrutti
 - d) A and B Both

B.P.Ed. (Two Year) Semester-II
CC201 - Yoga Education

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. प्राचिन उपनिषदांमध्ये योग काय आहे? सविस्तर स्पष्ट करा आणि योगाचे ध्येय आणि उद्दिष्टे लिहा. 15

किंवा

योग चा अर्थ आणि व्याख्या लिहा आणि योग सूत्रांचे सामान्य तर्क सविस्तर स्पष्ट करा.

2. भगवत गिता मध्ये योग च्या महत्वांना सविस्तर स्पष्ट करा. 15

किंवा

बाह्य शुद्धी क्रिया व आंतर शुद्धी क्रिया यांना स्पष्ट करा तसेच प्राणायामांचे कोणतेही पाच प्रकारा बाबत सविस्तर लिहा.

3. शरीराच्या विभिन्न तंत्र व आरामदायक व ध्यान मुद्रांच्या प्रभावाला स्पष्ट करा आणि उडियन बंध, महाबंध यांना त्यांच्या लाभा सह स्पष्ट करा. 15

किंवा

योगीक अभ्यास आणि शारीरिक व्यायामा मध्ये अंतर यांना सविस्तर स्पष्ट करा.

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

अ) योगासन प्रतियोगिता.

ब) राजयोग.

क) मनीपूर चक्र.

ड) मुद्रा आणि आधुनिक शास्त्र.

5. खालील दिलेल्या प्रश्नांपैकी कोणतेही दहा प्रश्न सोडवा. 10

1) नाडीशोधनाची प्रथम अवस्था कोणती आहे?

अ) उज्जयी प्राणायाम

ब) भ्रामरी प्राणायाम

क) शितकारी प्राणायाम

ड) अनुलोम-विलोम

2) संस्काराच्या समष्टीला काय म्हणतात?

अ) मनुष्याचा स्वभाव

ब) मानवाची निती

क) मानवी व्यवहार

ड) मनुष्याचे चरित्र

- *****

B.P.Ed. (Two Year) Semester-II
CC201 - Yoga Education

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है।

1. प्राचिन उपनिषद् में योग क्या है। विस्तार से स्पष्ट किजिये तथा योग के ध्येय और उद्देश्यो को लिखिये। 15

अथवा

योग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए। तथा योग सूत्र: के सामान्य तर्क को विस्तार से स्पष्ट किजिये।

2. भगवद्गीता में योग के महत्व को विस्तार से स्पष्ट किजिये। 15

अथवा

बाह्य शुद्धी क्रिया तथा आंतरशुद्धी क्रियाओं को स्पष्ट किजिये। तथा प्राणायाम के कोई भी पांच प्रकारों को विस्तार से लिखिये।

3. शरीर के विभिन्न तंत्रों पर आरामदेह तथा ध्यान मुद्राओं के प्रभाव को स्पष्ट कर उडियन बंध, महाबंध इन्हे उनके लाभों के साथ स्पष्ट किजिये। 15

अथवा

योगीक अभ्यास तथा शरीरिक व्यायामों में अंतर इन्हे विस्तार से स्पष्ट किजिये।

4. निम्नलिखित टिप्पणियाँ लिखिये (कोई भी दो) 2x

अ) योगासनों में प्रतियोगिताएँ

ब) राजयोग

क) मनीपूर चक्र

ड) मुद्रा और आधुनिक शास्त्र

7.5

5. निम्नलिखित में से कोई भी दस प्रश्न हल किजिये। 10

1) नाडी शोधन की पहली अवस्था कोणसी है?

अ) उज्जायी प्राणायाम

ब) भ्रामरी प्राणायाम

क) शितकारी प्राणायाम

ड) अनुलोम-विलोम

2) संस्कारों के समष्टि को हम क्या कहते हैं?

अ) मनुष्य का स्वभाव

ब) मनुष्य की नीति

क) मनुष्य का व्यवहार

ड) मनुष्य का चरित्र

- 3) "स्वाभाविक गती "श्वास-प्रश्वास" को रोकना प्राणायाम है।" यह परिभाषा किसकी है?
अ) कैवल्यानन्द ब) महर्षी पातञ्जली
क) रामदेव बाबा ड) व्यास मूनी
- 4) यह मुद्रा बाहरी दृष्टि से दिखाई नहीं पड़ती;
अ) मांडुकी मुद्रा ब) वज्रोली मुद्रा
क) योनि या षन्मूखी मुद्रा ड) अगोचरी मुद्रा
- 5) प्रत्याहार यह "हट्टयोग" में कोणसे स्थान पर आता हैं?
अ) पाचवे ब) चौथे
क) तिसरे ड) दूसरे
- 6) अनाहत चक्राचा चक्र का स्थान शरीर में कहा पर होता है।
अ) नाभी केन्द्र ब) गुद्दा स्थान
क) फुफ़ूस ड) हृदय
- 7) ध्यान की चरम परिणीति है;
अ) चित्तवृत्ती ब) धारणा
क) समाधी ड) उपरोक्त सभी
- 8) योगासन यह कौनसी विधि है?
अ) वैज्ञानीक ब) आध्यात्मिक
क) पौराणिक ड) सामाजिक
- 9) भारत में प्रथम राष्ट्रिय योग प्रतियोगिता कब और कहाँ हुई थी?
अ) 1974 ऑगस्ट रांची ब) नवंबर 1974 पटना (बीहार)
क) सप्टेंबर 1974 पुणे (महाराष्ट्र) ड) नवंबर 1975 दिल्ली
- 10) आसनों का सही मुल्यांकन कौन से योग से होता है?
अ) एथलेटिक योग ब) योग आसन
क) तालबद्ध योग ड) कलात्मक योग
- 11) राजयोग के कितने अंग होते हैं?
अ) तीन ब) पांच
क) सात ड) आठ
- 12) श्वास को धिरे धिरे बाहर निकालने की क्रिया को क्या कहते हैं?
अ) कुंभक ब) रेचक
क) अभ्यांतर वृत्ति ड) अ और ब दोनों