

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

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/W/23/2803**

Max. Marks : 70

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. Write any three definition of Yoga? Explain the Aims & objective of Yoga. 15

**OR**

What is the meaning of Yoga? Explain the need & importance of in physical Education.

2. What is Astang Yoga? Write about Dhyan, Dharna, Asanas & Samadhi. 15

**OR**

What is Hath Yoga? Write the importance of pranayam for players.

3. What is Pranayama? What are the effects & Pranayama on various system of the body? 15

**OR**

What is Asanas? Write about any three Asanas with its benefits.

4. Write short notes: **Any two** out of four. 2x7.5

- a) What is the difference between Yoga Practices & Physical exercise?
- b) Write about Yogasanas competition.
- c) Write the information any two yoga education centers in India.
- d) Co-ordination between mind & Body.

5. Write **any 10** questions out of 12 question in answer. 10

- i) Following which is the 7<sup>th</sup> position of sun salutation?
  - a) Hastpadasan
  - b) Bhujangasan
  - c) Bhoothharasan
  - 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) According which Hindu scripture the word defined about Yoga is “Evenness of mind is called Yoga?”
  - a) Gherand Samhita
  - b) Patanjali Yogasutra
  - c) Gita
  - d) Ramayana
- v) What is the colour of Svadhisthana chakra’s
  - a) Orange
  - b) Black
  - c) Yellow
  - d) Blue

- vi) Asanas are known as
- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| a) Strong exercises | b) Quality exercise |
| c) Simple exercises | d) Posture Exercise |
- vii) Yoga can improves
- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| a) Balance  | b) Flexibility      |
| c) Strength | d) All of the above |
- viii) When was the international Yoga celebrated?
- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| a) 21 June 2014 | b) 21 June 2015 |
| c) 21 June 2013 | d) 22 Sep. 2014 |
- ix) When did rural youth Nehru Yoga center start?
- |         |         |
|---------|---------|
| a) 1975 | b) 1976 |
| c) 1972 | d) 1977 |
- x) Bihar Yoga Vishwavidyalaya is situated in
- |           |              |
|-----------|--------------|
| a) Ranchi | b) Darbhanga |
| c) Munger | d) Patna     |
- xi) Which of the following Asana can be practiced immediately after food?
- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| a) Vajrasana    | b) Sinhasana   |
| c) Bhujangasana | d) Trikonasana |
- xii) Kaivalyadhama Yoga Institute situated in which state of India?
- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| a) Karnataka   | b) Uttarakhand      |
| c) Maharashtra | d) Himachal Pradesh |

\*\*\*\*\*

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

1. योगाच्या कोणत्याही तीन व्याख्या लिहा. योगाच्या ध्येय व उद्दिष्ट्यांचे वर्णन करा. 15

**किंवा**

योग म्हणजे काय? शारीरिक शिक्षण व खेळामध्ये योगाची गरज व महत्वाचे वर्णन करा.

2. अष्टांगयोग म्हणजे काय? ध्यान, धारणा, आसन व समाधी याबाबत लिहा. 15

**किंवा**

हठयोग म्हणजे काय? खेळाडूंकरीता प्राणायामचे महत्व लिहा.

3. प्राणायाम म्हणजे काय? प्राणायामचे कोणते परिणाम शरीराच्या विविध अंगावर होते? 15

**किंवा**

आसन म्हणजे काय? कोणत्याही तीन आसनाबद्दल त्यांचे फायदयासह लिहा.

4. टिपा लिहा खालील चार पैकी कोणतेही दोन. 2x7.5

- अ) योग क्रिया व शारीरिक व्यायाम यामध्ये काय फरक आहे?  
ब) योग प्रतियोगिता (स्पर्धा) बद्दल लिहा.  
क) भारतातील कोणत्याही दोन योग केंद्राची माहिती लिहा.  
ड) मन आणि शरीराचे मिलन

5. खालील बारा प्रश्नांपैकी कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 10

- 1) सूर्य नमस्काराचे 7 वे स्थान कोणते आहे?  
अ) हस्तपादासन                      ब) भुजंगासन  
क) भूधारसन                          ड) पर्वतासन
- 2) प्राणायाम कोणत्या दोन शब्दांचे संयोजन आहे?  
अ) प्रेम+यमा                          ब) प्राण + आयमा  
क) परम + अयमा                      ड) प्राण + नयना
- 3) अष्टांग योगाचा कोणता भाग नाही?  
अ) यम                                      ब) प्रत्याहारा  
क) धारणा                                  ड) मुक्ती



P.T.O

- \*\*\*\*\*