

Bachelor of Physical Education (B.P.E.) Second Year
BPE23 - Yoga Paper-III

P. Pages : 3

Time : Three Hours



GUG/W/18/2557

Max. Marks : 80

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

1. Write the definition of Yoga? Write about the misconceptions about yoga. **16**
2. What is Hath yoga? Write the importance of Pranayam for players. **16**
3. Explain various types of mudras in detail. **16**
4. What is astang yoga? Write in detail about yamas and Niyamas. **16**
5. What are chakras? Write in detail the utility of various chakras. **16**
6. Write the kinds of shat karmas and explain the technique and advantages of Neti Karmas. **16**
7. Explain in detail the techniques and advantages of following asans: **16**
 - a) Chakrasan.
 - b) Shirshasan.
 - c) Paschimottanasan.
 - d) Mayurasan.
8. "Without yoga Physical Education is incomplete". Discuss. **16**
9. What are Bandhas? Explain their functions in the human body. **16**
10. Write notes on **any two**. **2x8**
 - a) Asan.
 - b) Chitta Vritti Nirodhi.
 - c) Kundalini yoga.
 - d) Raj yoga.

Bachelor of Physical Education (B.P.E.) Second Year
BPE23 - Yoga Paper-III

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सूचना :- 1. कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा.

1. योगाची व्याख्या लिहा. योगाच्या संदर्भात कोणते गैरसमज आहेत? स्पष्ट करा. 16
2. हठयोग म्हणजे काय? खेळाडूंकरीता प्राणायामाचे महत्व लिहा. 16
3. विभिन्न प्रकारच्या मुद्रांचे विस्तारपूर्वक वर्णन करा. 16
4. अष्टांग योग म्हणजे काय? यम आणि नियम या संदर्भात सविस्तर लिहा. 16
5. चक्र म्हणजे काय? विभिन्न चक्राची उपयोगिता विस्तारपूर्वक लिहा. 16
6. षट्कर्मांचे प्रकार सांगून नेतिकर्माची विधि आणि लाभ सांगा. 16
7. खालील आसनांचे तंत्र आणि फायदे स्पष्ट करा. 4X4
 - अ) चक्रासन
 - ब) शीर्षासन
 - क) पश्चिमोतानासन
 - ड) मयूरासन
8. "योगशिवाय शारीरिक शिक्षण अपूर्ण आहे" चर्चा करा. 16
9. बंध म्हणजे काय? मानवी शरीरात त्याचे कार्य स्पष्ट करा. 16
10. कोणत्याही दोनवर टिपणे लिहा. 2X8
 - अ) आसन
 - ब) चित्तवृत्ती निरोध
 - क) कुंडलिनी योग
 - ड) राजयोग

Bachelor of Physical Education (B.P.E.) Second Year
BPE23 - Yoga Paper-III

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सूचनाएँ :- 1. किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

1. योग की परिभाषा लिखिये। योग के संबंध में फैली भ्रांतियों के विषय में लिखिए। 16
2. 'हठयोग' का क्या अर्थ है? खिलाड़ियों के लिए प्राणायाम का महत्व लिखिए। 16
3. विभिन्न प्रकार की मुद्राओं का सविस्तार वर्णन लिखिए। 16
4. अष्टांग योग से आप क्या समझते हैं? यम एवं नियम को स्पष्ट कीजिए। 16
5. चक्र क्या हैं? विभिन्न चक्रों की उपयोगिता विस्तार से लिखिए। 16
6. षट्कर्म के प्रकार बतलाकर 'नेतिकर्म' की विधि एवं लाभ बताइये। 16
7. निम्नलिखित आसनों की तकनीक तथा लाभों को स्पष्ट कीजिए। 4X4
 - अ) चक्रासन
 - ब) शीर्षासन
 - क) पश्चिमोतानासन
 - ड) मयूरासन
8. "योग के बिना शारीरिक शिक्षा अपूर्ण है। " स्पष्ट कीजिए। 16
9. बंध क्या है? मानव शरीर में उनके कार्य स्पष्ट कीजिए। 16
10. किन्ही दो पर टिप्पणियाँ लिखिए। 2X8
 - अ) आसन
 - ब) चित्तवृत्ती निरोध
 - क) कुंडलिनी योग
 - ड) राजयोग
