

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

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/S/19/2803**

Max. Marks : 70

Note : All question are compulsory.

1. What is the Yoga? and write the definition and meaning of Yoga and "Yogasanas a scientifically methods" Explain in detail. **15**

**OR**

What is Yoga sutras? What is general consideration towards Yogasutra explain in detail.

2. What is Astang Yoga? Write about Dhyan, Dharna, asnas and samadhi. **15**

**OR**

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

3. What is effects of Asanas and Pranayams on various system of the body. **15**

**OR**

What is Bandhas and explain the types of Bandhas its benefit in detail.

4. Following the write notes **any two**. **2x7.5**

- a) Co-ordination between mind and body.
- b) Write about Yogasana Competition.
- c) Write about applied and action research in Yoga.
- d) Difference between Yoga and Physical Exercises.

5. Write the following **any ten** questions out of twelve question. **10**

- i) When was the international yoga celebrated?
  - a) 21 June 2014
  - b) 21 June 2015
  - c) 21 June 2013
  - d) 22 Sept. 2014
- ii) How many types of Bandha?
  - a) Four
  - b) Three
  - c) Five
  - d) Two
- iii) When did rural youth Nehru Yoga center start?
  - a) 1975
  - b) 1976
  - c) 1972
  - d) 1977

- iv) Sinhasana, Naukhasana, Shirshapadasana call which beneficial are these.
  - a) Back pain
  - b) Cough
  - c) Hakraana
  - d) liver
- v) How many types of Shat Karma?
  - a) Five
  - b) Six
  - c) Seven
  - d) Four
- vi) Which activities done for clearing stomach?
  - a) Tratak
  - b) Kunjal and Dande Dhauti
  - c) Sutraneeti
  - d) Jala neti
- vii) Bihar Yoga Vishwavidyalaya is situated in
  - a) Ranchi
  - b) Darbhanga
  - c) Munger
  - d) Patna
- viii) VAA yoga is situated in?
  - a) India
  - b) Bangladesh
  - c) Kanara
  - d) Mexico
- ix) How many branches of Yoga.
  - a) Five
  - b) Twenty
  - c) Seven
  - d) Thirty
- x) What is Puraka?
  - a) Exhalation of air from the lungs
  - b) Holding of air in the lungs.
  - c) Inhalation of air in to the lungs
  - d) All of the above
- xi) What is Samadhi?
  - a) Prakaranta of Dhyana
  - b) Proper respiration
  - c) Complete control on senses
  - d) None of these
- xii) What is the effect of Pranayama?
  - a) Concentration of mind
  - b) Complete controlling of senses
  - c) Initial of Soul and Super soul
  - d) None of these

\*\*\*\*\*



- 4) सिंहासन, नौकासन, शिर्षपादासन कशासाठी लाभदायक आहे?  
 अ) पाठीचे दुखणे ब) खोकला  
 क) हकलने ड) लीवर
- 5) शुद्धि क्रिया किती प्रकारची असते?  
 अ) पाच ब) सहा  
 क) सात ड) चार
- 6) पोट स्वच्छ करण्याकरीता कोणती क्रिया केली जाते?  
 अ) त्राटक ब) कुंजल आणि दंडधौती  
 क) सुत्रनेती ड) जलनेती
- 7) बिहार योग विश्वविद्यालय कुठे स्थापित आहे?  
 अ) रांची ब) दरबंगा  
 क) मुंगेर ड) पटना
- 8) VIA योग कुठे स्थापीत आहे?  
 अ) भारत ब) बांगलादेश  
 क) कॅनडा ड) मेक्सिको
- 9) योगच्या शाखा किती आहेत?  
 अ) पाच ब) सत्ताविस  
 क) सात ड) तिस
- 10) पुरक काय आहे?  
 अ) फुफ्फुसातून हवा बाहेर सोडणे ब) फुफ्फुसात हवा पकडून ठेवणे  
 क) फुफ्फुसात हवा आत घेणे ड) उपरोक्त सर्व
- 11) समाधी म्हणजे काय?  
 अ) ध्यान ची पुर्वकंठा ब) श्वसनाचे नियमन  
 क) इंद्रियांवर पुर्णाधिकार ड) उपरोक्त कोणतेही नाही
- 12) प्राणायाम मुळे काय प्रभाव पडतो?  
 अ) मन एकाग्र होणे ब) इंद्रियावर पुर्ण अधिकार  
 क) आत्मा आणि परमात्माचे मिलन होणे ड) उपरोक्त कोणतेही नाही

\*\*\*\*\*

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सूचना :- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. योग यानी क्या? योग अर्थ एवं परिभाषाएँ लिखिए। और "योगासन एक वैज्ञानिक पद्धत (तकनिक) है" विस्तार से स्पष्ट कीजिए। 15

**अथवा**

योगसुत्र यानी क्या? योगसूत्र के सामान्य विचार क्या हैं? विस्तार से स्पष्ट कीजिये।

2. अष्टांग योग यानी क्या? ध्यान, धारणा, आसन और समाधी के बारे में लिखिए। 15

**अथवा**

हठयोग यानी क्या? खिलाड़ीयों के लिये प्राणायाम का महत्व लिखिए।

3. आसन और प्राणायाम के शरीर तंत्र पर कौनसे अलग - अलग परिणाम होते हैं? 15

**अथवा**

बंध यानी क्या? बंध के प्रकार तथा फायदों को विस्तार से लिखिये।

4. निम्नलिखित किन्हीं दो पर टिप्पणियाँ लिखिए। 2X7.5

अ) मन और शरीर का मिलन।

ब) योग स्पर्धा के बारे में लिखिए।

क) योगा के प्रायोगिक और क्रिया संशोधन के बारे में लिखिए।

ड) योग क्रिया और शारीरिक व्यायाम इनमें फरक।

5. निम्नलिखित बारा प्रश्नों में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर लिखिये। 10

1) आंतरराष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया?

अ) 21 जून 2014

क) 21 जून 2013

ब) 21 जून 2015

ड) 22 सप्टेंबर 2014

2) बंध के कितने प्रकार हैं?

अ) चार

क) पांच

ब) तीन

ड) दो

3) ग्रामीण युवा नेहरू केन्द्र कब शुरु हुआ?

अ) 1975

क) 1972

ब) 1976

ड) 1977

- 4) सिंहासन, नौकासन, शिर्षपादासन किस लिये फायदेमंद है?  
 अ) पीठ का दुखना ब) कफ / खोखला  
 क) हकलना ड) लीवर
- 5) शुद्धि क्रियायें कितने प्रकार की हैं?  
 अ) पांच ब) छः  
 क) सात ड) चार
- 6) पेट साफ करने के लिये कौनसी क्रिया की जाती है?  
 अ) त्राटक ब) कुंजल और दंडधौती  
 क) सुत्रनेती ड) जलनेती
- 7) बिहार योग विश्वविद्यालय कहाँ स्थापित है?  
 अ) रांची ब) दरभंगा  
 क) मुंगेर ड) पटना
- 8) VIA योग कहाँ स्थापित है?  
 अ) भारत ब) बांगलादेश  
 क) कॅनडा ड) मेक्सिको
- 9) योग की शाखाएँ कितनी हैं?  
 अ) पांच ब) सत्ताईस  
 क) सात ड) तिस
- 10) पुरक क्या है?  
 अ) फेफड़े से हवा बाहर छोड़ना ब) फेफड़े में हवा पकड के रखना  
 क) फेफड़े में हवा अंदर रखना ड) उपरोक्त सभी
- 11) समाधी याने क्या?  
 अ) ध्यान की पराकाष्ठा ब) प्राणों का नियम  
 क) इंद्रियों पर पुर्णाधिकार ड) उपरोक्त कोई भी नहीं
- 12) प्राणायाम से क्या प्रभाव पड़ता है?  
 अ) मन एकाग्र होना ब) इंद्रियोंपर पुर्णाधिकार  
 क) आत्मा और परमात्मा का मिलन होना ड) उपरोक्त कोई भी नहीं

\*\*\*\*\*