

B.P.Ed Sem II
CC 201 - Yoga Education

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/W/16/7210

Max. Marks : 70

Notes : 1. Answer in **all five** questions.

1. Write the definition of Yoga. Write about the misconceptions about yoga. 15

OR

Describe the historical background of yoga.

2. Explain in detail the Philosophy of Hatha Yoga. 15

OR

What is Ashtang Yoga ? Write in detail Ashtang Yoga ?

3. What are the types of Pranayam ? Discuss two of them in detail. 15

OR

What are the six methods of purification in Yoga. Explain one of them in detail.

4. Write notes on **any two**. 15

- a) Nadi.
- b) Tratak.
- c) Mudra

5. Solve **any ten** questions ? 10

- i) Who is called father of Yoga ?
 - a) Ramdeo Baba
 - b) Patanjali
 - c) Ravishankar Prasad
 - d) Jai Gurudev
- ii) In which period yogic activities Beginning ?
 - a) Arya Period
 - b) GUPTA Period
 - c) MUSLIM Period
 - d) Historical Period.
- iii) In which period Yoga Sutra written by Patanjali ?
 - a) Arya Period
 - b) Morya Period
 - c) British Period
 - d) Mahakavya Period
- iv) Who is the start of Yogasana ?
 - a) Siv
 - b) Matsyendranath
 - c) Vishwamitra
 - d) Indra

B.P.Ed Sem II
CC 201 - Yoga Education

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सूचना :- 1. पाचही प्रश्न सोडविणे आवश्यक.

1. योगाची व्याख्या लिहा. योगाच्या संदर्भात कोणते गैरसमज आहेत ? स्पष्ट करा. 15

किंवा

योगाच्या ऐतिहासिक पार्श्वभूमीचे वर्णन करा.

2. हटयोगाचे तत्त्वज्ञान सविस्तार स्पष्ट करा. 15

किंवा

अष्टांग योग म्हणजे काय ? अष्टांग योगाचे सविस्तार वर्णन लिहा.

3. प्राणायामाचे प्रकार कोणते ? त्यापैकी दोनवर सविस्तार चर्चा करा. 15

किंवा

योगा मधील सहा शुद्धीकरणाच्या पद्धती कोणत्या ? त्याच्यापैकी एकाचे स्पष्टीकरण करा.

4. कोणत्याही दोन वर टिपणे लिहा. 15

अ) नाडी.

ब) त्राटक.

क) मुद्रा

5. कोणतेही दहा प्रश्न सोडवा ? 10

i) योगाचा जन्मदाता कोणाला म्हटले जाते ?

अ) रामदेव बाबा

ब) पातंजलि

क) रविशंकर प्रसाद

ड) जय गुरुदेव

ii) योगाची क्रिया कोणत्या कालात सुरू झाली ?

अ) आर्यकाल

ब) गुप्त काल

क) मुस्लिमकाल

ड) प्रागैतिहासिक काल

iii) पतंजली यांच्याद्वारे लिहल्या योगसूत्र कोणत्या कालात लिहली गेली ?

अ) आर्यकाल

ब) मौर्यकाल

क) ब्रिटिशकाल

ड) महाकाव्यकाल

- iv) योगासनचा प्रारंभ कोणापासून सुरू झाले असे मानले जाते ?
 अ) शिवजी पासून ब) मत्स्येन्द्रनाथ पासून
 क) विश्वामित्र पासून ड) इंद्र पासून
- v) डोक्याची बीमारीसाठी कोणते आसन लाभदायक आहे ?
 अ) सर्वांगासन ब) चंद्रासन
 क) शीर्षासन आणि पद्मासन ड) वरील सर्व
- vi) नेत्ररोगात कोणते आसन चांगले आहे ?
 अ) सर्वांगासन ब) ऊर्ध्व सर्वांगासन
 क) शीर्षासन ड) वरील सर्व
- vii) उपयोगितेची दृष्टि ने कोणता आसन श्रेष्ठ मानलं गेले आहे ?
 अ) सिद्धासन ब) पद्मासन
 क) स्वास्तिकासन ड) वरील सर्व
- viii) पद्मासन, सुखासन, पवनमुक्तासन केल्याने कोणत्या रोगात फायदा भेटते ?
 अ) सायटिका ब) पीठ चा दर्द
 क) पोट्याचा रोग ड) लीवर
- ix) श्वासाला आत रोकणे व बाहेर काढने याला काय म्हटले जाते ?
 अ) प्राणायाम ब) ध्यान
 क) समाधी ड) आसन
- x) प्राणायामने कसले प्रभाव पडतो ?
 अ) मन एकाग्र होणे
 ब) इंद्रियांवर पूर्ण अधिकार
 क) आत्मा परमात्मा मध्ये लीन होणे
 ड) यातुन कोणीच नाही
- xi) मनाला कोणतेही इच्छावस्तु लावणे याला काय म्हटले जाते ?
 अ) ध्यान ब) धारणा
 क) आसन ड) इच्छा
- xii) समाधी काय आहे ?
 अ) ध्यानाची प्रकांठा ब) प्रणांचा नियमन
 क) इंद्रियांवर पूर्णाधिकार ड) यातुन कोणीही नाही

B.P.Ed Sem II
CC 201 - Yoga Education

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सूचनाएँ :- 1. पांचो प्रश्न हल करना अनिवार्य ।

1. योग की परिभाषा लिखिये । योग के सम्बंध में फैली भांतियों के विषय में लिखिए । 15

अथवा

योग की ऐतिहासीक पार्श्वभूमी का वर्णन कीजिए ।

2. हठ योग के दर्शनशास्त्र को सविस्तार स्पष्ट कीजिए । 15

अथवा

अष्टांग योग से क्या तात्पर्य है ? अष्टांग योग का सविस्तार वर्णन लिखिए ।

3. प्राणायाम के प्रकार कौन से हैं ? किसी दो की सविस्तार चर्चा कीजिए । 15

अथवा

योग की छः शुद्धि प्रक्रिया पद्धति कौनसी हैं ? उनमें से किसी एक सविस्तार स्पष्टीकरण कीजिए ।

4. किन्ही दो पर टिप्पणियाँ लिखिये :- 15

अ) नाडी ।

ब) त्राटक ।

क) मुद्रा ।

5. किन्ही दस प्रश्नों को हल कीजिए । 10

i) योग का जन्मदाता किसको कहा जाता है ?

- | | |
|-------------------|---------------|
| अ) रामदेव बाबा | ब) पतंजलि |
| क) रविशंकर प्रसाद | ड) जय गुरुदेव |

ii) यौगिक क्रियाएँ किस काल से प्रारंभ हुई ?

- | | |
|---------------|----------------------|
| अ) आर्यकाल | ब) गुप्तकाल |
| क) मुस्लिमकाल | ड) प्रागैतिहासिक काल |

iii) पतंजली द्वारा रचित योगसूत्र किस काल में लिखी गई ?

- | | |
|----------------|-----------------|
| अ) आर्यकाल | ब) मौर्यकाल |
| क) ब्रिटिश काल | ड) महाकाव्य काल |

- iv) योगासन का प्रारंभ किससे माना जाता है ?
 अ) शिवजी से ब) मत्स्येन्द्रनाथ से
 क) विश्वामित्र से ड) इंद्र से
- v) सिर की बीमारी के लिए कौन से आसन लाभदायक है ?
 अ) सर्वांगासन ब) चंद्रासन
 क) शीर्षासन एवं पद्मासन ड) उपरोक्त सभी
- vi) नेत्ररोग में कौन सा आसन लाभदायक है ?
 अ) सर्वांगासन ब) ऊर्ध्वसर्वांगासन
 क) शीर्षासन ड) उपरोक्त सभी
- vii) उपयोगिता की दृष्टि से कौनसा आसन श्रेष्ठ माना गया है ?
 अ) सिद्धासन ब) पद्मासन
 क) स्वास्तिकासन ड) उपरोक्त सभी
- viii) पद्मासन, सुखासन, पवनमुक्तासन करने से किस रोग में लाभ मिलता है ?
 अ) सायटिका ब) पीठ का दर्द
 क) पेट का रोग ड) लीवर
- ix) श्वास को भीतर रोकना व बाहर निकालने की क्रिया को क्या कहते हैं ।
 अ) प्राणायाम ब) ध्यान
 क) समाधी ड) आसन
- x) प्राणायाम से क्या प्रभाव पड़ता है ?
 अ) मन एकाग्र होना ब) इंद्रियो पर पूर्ण अधिकार
 क) आत्मा परमात्मा में लीन होना ड) इनमें से कोई नहीं
- xi) मन को किसी इच्छा वस्तु में लगाने को क्या कहते हैं ?
 अ) ध्यान ब) धारणा
 क) आसन ड) इच्छा
- xii) समाधी क्या है ?
 अ) ध्यान की प्राकांठा ब) प्राणों का नियमन
 क) इंद्रियों पर पूर्णाधिकार ड) इनमें से कोई नहीं
