

BPE23 – Yoga Paper-III

P. Pages : 3

Time : Three Hours



GUG/W/16/5297

Max. Marks : 80

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

1. How will you develop personality through yoga? Explain. **16**
2. What is Pranayama? Write in detail Shitali and Shitakari Pranayamas. **16**
3. Write short notes on **any two**. **16**
 - a) Raj yoga
 - b) Bhakti yoga
 - c) Karm yoga
 - d) Gyan yoga
4. Explain the technique and Advantage of Shirshasan and Chakrasana. **16**
5. What is Astangyoga? Write in detail about Dharna and Dhayana. **16**
6. Write the kinds of Shatkarmas and explain the technique and Advantages of Neti and Dhauti Karmas. **16**
7. Yoga help to fulfill the aim and objectives of Physical Education. Explain. **16**
8. Write short notes:- **16**
 - a) Shatkarmas and their Importance.
 - b) Kumbhak and types of Kumbhaka.
 - c) Vajrasana and its Importance.
 - d) Paschimottanasana and its Importance.
9. Write in detail about shatchakras. **16**
10. What are the Mudras? Explain any two in detail. **16**

Second Year B.P.E.-Regular-2012-13 & Onwards SY B.P.E.
BPE23 – Yoga Paper-III

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सूचना :- 1. कोणतेही पाच प्रश्न सोंडवा.

1. योगाद्वारे व्यक्तिमत्व विकास कसा साधला जातो? स्पष्ट करा? 16
2. प्राणायाम म्हणजे काय? शितली आणि शितकारी प्राणायाम यावर सविस्तर लिहा. 16
3. संक्षिप्त टिपा लिहा कोणतेही दोन. 16
 - अ) राजयोग
 - ब) भक्ति योग
 - क) कर्म योग
 - ड) ज्ञान योग
4. शीर्षासन आणि चक्रासनाचे तंत्र आणि फायदे स्पष्ट करा. 16
5. अष्टांगयोग म्हणजे काय? धारणा आणि ध्यान याबद्दल सविस्तर लिहा. 16
6. षट्कर्माचे प्रकार सांगून नेति आणि धौती कर्माची विधि व त्यापासून होणारे फायदे लिहा. 16
7. योगाद्वारा शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय, उद्दिष्ट प्राप्त करण्यास मदत मिळते स्पष्टीकरण द्या. 16
8. खालीलवर थोडक्यात टिपणे लिहा: 16
 - अ) षट्कर्म आणि त्याचे महत्व.
 - ब) कुंभक आणि त्याचे प्रकार.
 - क) वज्रासन आणि त्याचे महत्व.
 - ड) पश्चिमोत्तानासन आणि त्याचे महत्व.
9. षट्चक्र विषयी सविस्तर लिहा. 16
10. मुद्रा म्हणजे काय? कोणत्याही दोन मुद्रांचे विस्तारपूर्वक स्पष्टीकरण करा. 16

Second Year B.P.E.-Regular-2012-13 & Onwards SY B.P.E.
BPE23 – Yoga Paper-III

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सूचनाएँ :- 1. **कोईभी पाँच प्रश्न हल कीजिए ।**

1. योग के माध्यम से आप व्यक्तित्व का विकास किस प्रकार करेंगे? स्पष्ट कीजिए । 16
2. प्राणायाम का क्या अर्थ है ? शितली एवं शितकारी प्राणायामों को विस्तारसे लिखिए । 16
3. संक्षिप्त में टिप्पणियाँ लिखिए **कोई भी दो ।** 16
 - अ) राजयोग
 - ब) भक्ति योग
 - क) कर्म योग
 - ड) ज्ञान योग
4. शीर्षासन तथा चक्रासन की तकनिक एवं लाभों को स्पष्ट कीजिए । 16
5. अष्टांगयोग से क्या तात्पर्य है? धारणा और ध्यान का सविस्तार लिखिए । 16
6. षट्कर्म के प्रकार लिखकर नेती एवम् धौती कर्म की विधि एवं लाभ बताइये । 16
7. योग शारीरिक शिक्षा के ध्येय व उद्देश्यों की प्राप्ति में सहायक है । स्पष्ट कीजिए । 16
8. निम्नलिखितों पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :- 16
 - अ) षट्कर्म एवम् उसका महत्व ।
 - ब) कुम्भक एवम् उसके प्रकार ।
 - क) वज्रासन एवम् उसके महत्व ।
 - ड) पश्चिमोत्तानासन एवम् उसके महत्व ।
9. षट्चक्रों के विषय में सविस्तार लिखिए । 16
10. मुद्रा से क्या तात्पर्य है ? किन्ही दो मुद्राओं को विस्तारपूर्वक स्पष्ट कीजिए । 16

munotes.in