

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS (B.P.E.S.)
B.P.E.S.Sem-V : WINTER :- 2021
SUBJECT: YOGA EDUCATION

Day : Tuesday
Date 22-02-2022

W-20960-2021

Time : 10:00 AM-01:00 PM
Max. Marks: 60

N. B. ;

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
-

Q. 1 Define 'Yoga'. Explain importance of yoga in physical education and other fields. (12)

OR

Define Yoga. Explain historical background of Yoga in India.

Q. 2 Explain Patanjali Yoga Sutras in detail. (12)

OR

Explain types of Asanas and importance of Asanas in relation with physical education and sports.

Q. 3 Explain disease wise treatment through Yoga therapy for high and low B.P. and obesity. (12)

OR

Benefits and utilities of Ashtanga Yoga. Explain.

Q. 4 Explain importance of Vegetarianism in Yogic Diet. (12)

OR

Explain Bandhas and Mudras and their physiological effects.

Q. 5 Write short notes on **ANY THREE** of the following: (12)

- a) Hatha Yoga
- b) Yogic method and personal hygiene
- c) Pranayama and its importance
- d) Raj yoga

* * * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक गुणांचा निर्देश करतात.

प्र.१ 'योगा' म्हणजे काय? योगाचे शारीरिक शिक्षण व इतर क्षेत्रातील महत्त्व स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

योगा म्हणजे काय? भारतीय योगासनाची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी स्पष्ट करा.

प्र.२ पातंजली योगसूत्र सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

आसनांचे प्रकार कोणते? आसनांचे शारीरिक शिक्षण व खेळातील महत्त्व स्पष्ट करा.

प्र.३ उच्च व कमी रक्तदाब आणि लठ्ठपणा याकरीता योगा उपचार पध्दती स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

आष्टांग योगाचे महत्त्व व उपयुक्तता स्पष्ट करा.

प्र.४ योग आहारातील शाकाहाराचे महत्त्व स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

बंध आणि मुद्रा यांचे शारीरिक परिणाम स्पष्ट करा.

प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) हट योग
- ब) योगा पध्दती आणि वैयक्तिक स्वच्छता
- क) प्राणायाम आणि त्याचे महत्त्व
- ड) राज योग

* * * *