

**Shivaji University , Kolhapur**  
**Question Bank for Mar 2022 (Summer) Examination**

Subject Code: 75603 Subject Name: Physical education  
Common subject Code (if any)

---

Que.1) Explain the aims and objectives of yoga in human life

प्रश्न १) मानवी जीवनातील योगाची ध्येये व उद्दिष्टे स्पष्ट करा

2) What is meant by yoga how do the yogic practices help in preventives physical health?

Explain

२) योग म्हणजे काय योगाच्या सरावाने शारीरिक आरोग्य प्रतीबंधात्मक कसे होते

3) How we can achieve mental health through yoga

३) योगाद्वारे आपण मानसिक आरोग्य कसे प्राप्त करू शकतो

4) What is physical health explain the preventive and curative aspect of physical health

Tackled through yogic practices

४) शारीरिक आरोग्य म्हणजे काय योग द्वारे शारीरिक आरोग्य प्रतिबंधात्मक उपचारात्मक कसे राखले जाते

5) What is mental health explain how we can tackled mental problem through yoga

५) मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ते सांगून आपण मानसिक समस्या योग द्वारे कशा सोडवू शकतो

6) What is meant by mental health how do the yogic practices help in improving mental Health? Explain?

६) मानसिक आरोग्य म्हणजे काय योग प्रात्यक्षिका द्वारे मानसिक आरोग्य प्रगतीकारक कसे होते

8) What is meant by physical health how do the yogic practices help in improving physical health explain?

८) शारीरिक आरोग्य म्हणजे काय शारीरिक आरोग्याच्या वाढीसाठी योगिक प्रात्यक्षिकाची मदत कशी होते

9) Explain the role of asthatangyog in improving mental health

९) मानसिक आरोग्य सुधारणेमध्ये अष्टांग योगाची मदत कशी होते

10) Explain curative aspect of yoga

१०) योगाचे उपचारात्मक महत्व स्पष्ट करा

**Write short notes**

1) Obstruction of mental health

१) मानसिक आरोग्यातील अडथळे

2) Yoga for health life

२) आरोग्यदायी जीवांसाठी योग

3) Relationships of body and mind

३) शरीर मन सहसंबंध

- 4) Promotive mental health  
४) प्रगतीकारक मानसिक आरोग्य
- 5) Yoga and physical health  
५) योग व शारीरिक आरोग्य
- 6) Objectives of Yoga  
६) योगाची उद्दिष्टे
- 7) Preventive use of Yoga  
७) उपचारासाठी योगाचा वापर
- 8) Scope of Yoga  
८) योगाची व्याप्ती
- 9) Aim of Yoga  
९) योगाचे ध्येय
- 10) Preventive use of Yoga  
१०) योगाचा प्रतिबंधात्मक वापर
- 11) Obstruction of physical health  
११) शारीरिक आरोग्यातील अडथळे .
- 12) Preventive physical health  
१२) प्रतिबंधात्मक शारीरिक आरोग्य
- 13) Factors affecting on mental health  
१३) मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक
- 14) Antray  
१४) अंतराय
- 15) Klesh  
१५) क्लेश

### **Choose the correct alternatives**

- 1) Health is  
A) Complete wellbeing B) mental wellbeing C) Social wellbeing D) All the above  
१) आरोग्य म्हणजे  
अ) संपूर्ण शारीरिकारोग्य प्राप्ती ब)मानसिक आरोग्य प्राप्ती क) सामाजिक आरोग्य प्राप्ती ड) वरील सर्व
- 2) How many limbs are mentioned in Athstang Yoga?  
A) 7 B) 8 C) 4 D) 3  
२) अष्टांगयोग मध्ये एकूण किती अंगाचा विचार केला आहे  
अ) ७ ब) ८ क) ४ ड) ३
- 3) The art of practicing Yoga helps in controlling an individual

- A) Mind B) Soul C) Body D) All the above
- ३) योग कलेच्या सरावाने कोणत्या बाबीवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते  
अ) मन ब) आत्मा क) शरीर ड) वरील सर्व
- 4) What is the main therapeutic use of Pranayam  
A) To cure respiratory disorders B) To cure body posture c) To cure eyesight D) None of these
- ४) प्राणायामचा मुख्य उपचारात्मक उपयोग कोणता आहे  
अ) श्वसन संबंधित विकार बरे करणे ब) शरीर स्थिती सुधारणे क) डोळ्याचे आरोग्य सुधारणे ड) यापैकी नाही
- 5) Yoga causes muscle movement .....
- A) Accessible B) Difficult C) Clist D) None of these
- ५) योगामुळे स्नायूची हालचाल ..... होऊ लागते  
अ) सुलभ ब) अवघड क) क्लिष्ट ड) यापैकी नाही
- 6) Which following activity improves mental health?  
A) Exercise B) Yoga C) Physical training D) None of these
- ६) खालीलपैकी कोणत्या क्रियेमुळे मानसिक व शारीरिक आरोग्य सुधारते  
अ) व्यायाम ब) योग क) शारीरिक प्रशिक्षण ड) यापैकी नाही
- 7) Which following activity improves muscle flexibility?  
A) Pranayam B) Asana C) Yam D) Samadhi
- ७) खालीलपैकी कोणत्या क्रियेमुळे लवचिकता वाढते  
अ) प्राणायाम ब) आसन क) यम ड) समाधी
- 8) Meditation in yoga is useful for  
A) Back pain B) High blood pressure C) Asthama D) None of these
- ८) योग मधील ध्यान क्रियेचा उपयोग कशावर होतो  
अ) पाठीचे दुखणे ब) उच्च रक्तदाब क) दमा ड) यापैकी नाही
- 9) Which asana is good for chronic back pain  
A) Dhanurasana B) Bhujangasana C) Chakrasana D) Viparitkarani
- ९) कोणते आसन तीव्र पाठदुखीसाठी उपयुक्त आहे  
अ) धनुरासन ब) भुजंगासन क) चक्रासन ड) विपरीकरण
- 10) Pranayam is related to  
A) Muscular system B) Nervous system C) Respiratory system D) Skeletal system
- १०) प्राणायाम कोणत्या संस्थेशी संबंधित आहे  
अ) स्नायू संस्था ब) मज्जा संस्था क) श्वसन संस्था ड) अस्थी संस्था
- 11) Which following is not objective of yoga  
A) To develop physical health B) To develop mental health C) To follow yogic diet D) To develop Painting
- ११) खालीलपैकी कोणते योगाचे उद्दिष्ट नाही

- अ) शारीरिक आरोग्य विकसित करणे ब)मानसिक आरोग्य विकसित करणे क) योगिक आहार पाळणे  
ड)चित्रकला विकसित करणे
- 13) Which of the following is final aim of Yoga?  
A) Yam B) Kaivalyprapti C) Physical health D) Asana
- १३) खालीलपैकी योगाचे अंतिम ध्येय कोणते  
अ) यम ब)कैवल्य प्राप्ती क) शारीरिक आरोग्य ड) आसन
- 14) Which of the following activity is not included in Niyam  
A) Souch B) Santosh C) Satya D) Tapas
- १४) खालीलपैकी कोणती क्रीया नियम मध्ये नाही  
अ) सौच्य ब) संतोष क) सत्य ड) तपस
- 15) Which of the following system controls all body movements?  
A) Muscular system B) Nervous system C) Respiratory system D) Skeletal system
- १५) खालीलपैकी कोणती संस्था सर्व शरीरावर नियंत्रण ठेवते  
अ) स्नायू संस्था ब) मज्जा संस्था क) श्वसन संस्था ड) अस्थी संस्था
- 16) Which of the following yogic practice helpful to improve body posture  
A) Pranayam B) Asana C) Yam D) Samadhi
- १६) शरीराची ठेवण कोणत्या क्रियेमुळे सुधारते  
अ) प्राणायाम ब) आसन क) यम ड) समाधी
- 17) Which of the following activity related to yogic practices?  
A) Fast dynamic B) more energy expenditure C) slow steady D) higher fatigue
- १७) खालीलपैकी योगाशी संबंधित कोणती क्रीया आहे  
अ) जलद गतिशील ब) अधिक उर्जेचा वापर क) हळुवार स्थिर हालचाली ड) अधिक थकवा
- 18) Cobra pose is also called as  
A) Padmasana B) Bhujangasana C) Halasana D) None of these
- १८) आसना मधील कोब्रा स्थितीला अजून काय म्हटले जाते  
अ) पद्मासना ब) भुजंगासन क) हलासन ड) यापैकी नाही
- 19) Which of the following is shuddhi kriya  
A) Vaman B) Dand douti C) Vastr netl D) all the above
- १९) खालीलपैकी कोणती शुद्धी क्रीया आहे  
अ) वमन ब) दंड धौती क) वस्त्र नेती ड) वरील सर्व
- 20) ) Which of the following is a klesha  
A) Avidhya B) Yam C) Niyam D) Samadhi
- २०) खालीलपैकी कोणता क्लेश आहे  
अ) अविद्या ब) यम क) नियम ड) समाधी
- 21) Which of the following is not related to yam  
A) Souch B) Satya C) Ahinsa D) Brahmcharya

२१) खालीलपैकी कोणती बाब यमाशी निगडीत नाही

अ) सौच्च ब) सत्य क) अहिंसा ड) ब्रह्मचर्य

22) Which asana control blood pressure

A) Sarvangasana B) Shavasana C) Bhujangasana D) Viparitkarani

२२) खालीलपैकी कोणत्या आसन मुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो

अ) सर्वांगासन ब) शवासन क) भुजंगासन ड) विपरीतकरणी

23) Which of the following is not related to objective of yoga?

A) To maintain physical health B) To maintain mental health C) To maintain emotional health  
D) To play game

२३) खालीलपैकी कोणते योगाचे उद्दिष्ट नाही

अ) शारीरिक आरोग्य टिकवणे ब) मानसिक आरोग्य टिकवणे क) भावनिक आरोग्य टिकवणे ड) खेळ खेळणे

24) yoga cures

A) Stress B) Youthfulness C) Adulthood D) none of these

२४) योगाने .... चे निवारण होते

अ) ताण तणाव ब) तारुण्य क) प्रौढत्व ड) यापैकी नाही

25) Which of the following asana can be practiced after food?

A) siddhasana B) Vajrasana C) Tadasana D) Viparitkarani

२५) जेवल्यानंतर लगेच कोणते आसन केले पाहिजे

अ) सिद्धासन ब) वज्रासन क) ताडासन ड) विपरीतकरणी