

Please check whether you have got the right question paper.

- N.B:
1. All questions are compulsory.
 2. Figures to the right indicate full marks.
 3. Students answering in regional language should refer in case of doubt to the maintain of the paper.

- Q.1 Explain in detail following definition of Yoga 15
- a) Samatvam Yogah Uchhatte
 - b) Yogah cittivritti Nirodha
 - c) Sithira Sukham Asanam
- OR
- a) Write the meaning of Yoga, physical education and health. 8
 - b) Write the concept of physical education exercise. 7
- Q.2 Write the meaning of pranayama, Bundha and mudra. Explain the guiding principles of pranayama. 15
- OR
- a) Write the difference between asana and physical education exercise. 8
 - b) With the role of exercise in relation to health. 7
- Q.3 Explain in detail the effect of Yogic exercises on circulatory and musculatory systems. 15
- OR
- a) "Yoga for emotional stability". Explain it. 8
 - b) Explain in brief "Yoga for stress management." 7
- Q.4 "Yoga is useful for development of physical education and sports performance" illustrate. 15
- OR
- a) How yama, Niyama, Asana help for total living? Explain in brief. 8
 - b) How yogic technique are useful for therupeutical purpose? Discuss. 7

मराठी रुपांतर

[वेळ: २ तास]

[गुण:६०]

Please check whether you have got the right question paper.

N.B:

- प्र.१ खालील दिलेल्या योगाच्या व्याख्या सविस्तर स्पष्ट करा. १५
- अ) समत्वं योग उच्चते |
ब) योग: चित्तवृत्ती निरोध: |
क) स्थिर सुख आसनम |
किंवा
- अ) योग, शारिरीक शिक्षण आणि आरोग्याचा अर्थ लिहा. ८
ब) शारिरीक शिक्षण व्यायामाची संकल्पना लिहा. ७
- प्र.२ 'प्राणायाम, बध आणि मूद्रके यांचा अर्थ लिहून प्राणायामाची मार्गदर्शक तत्वे स्पष्ट करा. १५
- किंवा
- अ) आसन आणि शारिरीक शिक्षण व्यायाम यांच्यातील फरक लिहा.
ब) आरोग्य संबंधी वायामाची भूमिका लिहा ६
- प्र.३ रक्तभिसरण आणि स्नायू संस्थांवर यौगिक व्यायामाचा होणारा परिणाम सविस्तर स्पष्ट करा. १५
- किंवा
- अ) "योग भाविकस्थिरते साठी आहे" स्पष्ट करा. ८
ब) "योग ताण व्यवस्थापनेसाठी आहे" थोडक्यात स्पष्ट करा. ७
- प्र.४ "शारिरीक शिक्षण आणि क्रीडा प्रविधाच्या विकासासाठी योग उपयुक्त आहे." उदाहरण देऊन स्पष्ट करा. १५
- अ) यम, नियम आणि आसन परिपूर्ण जीवनासाठी कसे मदत करतात थोडक्यात स्पष्ट करा. ८
ब) योग चिकित्सा ही एक चिकित्सा म्हणून उपयोक्त आहे. चर्चा करा. ७

हिंदी रूपांतर

[समय: २ घंटे]

[अंक:६०]

Please check whether you have got the right question paper.

N.B:

- प्र.१ नीचे दिये गये परिभाषा सविस्तर से स्पष्ट कीजिए १५
- अ) समत्वं योग उच्चते |
- ब) योग: चित्तवृत्ती निरोध: |
- क) स्थिर सुख आसनम |
- किंवा
- अ) योग, शारीरिक शिक्षण एवम आरोग्य का अर्थ लिखिए | ८
- ब) शारीरिक शिक्षा व्यायाम की संकल्पना लिखिए | ७
- प्र.२ 'प्राणायाम ' बंध एवम मुदा' अर्थ लिखकर प्राणायाम के मार्गदर्शक सिद्धांत लिखिए १५
- अथवा
- अ) आसन एवम शारीरिक शिक्षा व्यायाम का फरक लिखिए | ८
- ब) आरोग्य के बारे में व्यायाम की भूमिका लिखिए | ७
- प्र.३ रक्ताभिसरण एवम स्नायु संस्था पर यौगिक व्यायाम का प्रभाव विस्तार से स्पष्ट कीजिए | १५
- अथवा
- अ) "योग भावनिक स्थिरता के लिये हैं". स्पष्ट कीजिए | ८
- ब) "योग तणाव व्यावस्थापन के लिये हैं " संक्षिप्त में स्पष्ट कीजिए | ७
- प्र.४ 'योग', शारीरिक शिक्षा एवम क्रीडा विकास के लिये उपयुक्त हैं | उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए | १५
- अथवा
- अ) यम,नियम, आसन परिपूर्ण जीवन के लिये उपयुक्त कैसे है? संक्षिप्त में स्पष्ट कीजिए ८
- ब) योग एक चिकित्सा के लिये कैसे उपयोक्त है ? चर्चा कीजिए | ७
