

**B.A. (Physical Education) Sem – V (CBCS - 2015 Course) : WINTER -
2018**

SUBJECT: YOGA EDUCATION

W-2018-0602

Day: Friday
Date: 26/10/2018

Time: 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.
Max. Marks: 60

N.B:

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) All question carry **EQUAL** marks.
-

Q.1 Define Yoga. Explain Importance of Yoga in Physical Education and Sports. **(12)**

OR

Define Yoga. Explain Scope of Yoga.

Q.2 Explain types of Yoga. **(12)**

OR

Explain Historical Development of Yoga in India.

Q.3 Define various types of asanas. **(12)**

OR

Define Dhyan, Dharna and Samadhi. Explain its psychological impact.

Q.4 Explain difference between asanas and exercise. **(12)**

OR

Explain pranayama and importance of pranayama.

Q.5 Write short note on (**ANY THREE**): **(12)**

- a) Hatha Yoga
- b) Astanga Yoga
- c) Bandhas
- d) Benefit of Asana

* * * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
- २) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

प्रश्न १ योगाची व्याख्या लिहा. योगाचे शारीरिक शिक्षण व खेळातील महत्त्व स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

योगाची व्याख्या लिहा. योगाची व्याप्ती स्पष्ट करा.

प्रश्न २ योगाचे प्रकार लिहा. (१२)

किंवा

भारतातील योगाबाबतच्या ऐतिहासिक विकासाबाबत लिहा.

प्रश्न ३ आसनाचे विविध प्रकार लिहा. (१२)

किंवा

ध्यान, धारणा व समाधी व्याख्या देऊन त्यांचे मानसिक परिणाम स्पष्ट करा.

प्रश्न ४ आसन व व्यायाम यांच्यातील फरक स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

प्राणायाम स्पष्ट करून त्याचे महत्त्व लिहा.

प्रश्न ५ टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

अ) हठ योगा

ब) अष्टांग योगा

क) बंध

ड) आसनाचे फायदे

* * * * *