

**B.A. (PHYSICAL EDUCATION) SEM – V (CBCS - 2015
COURSE) : WINTER - 2017
SUBJECT: YOGA EDUCATION**

Day: **Wednesday**
Date: **15/11/2017**

W-2017-0487

Time: **10.00 AM TO 01.00 PM**
Max Marks. **60**

N.B. :

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

Q.1 Write about misconceptions of yoga. **(12)**

OR

Define Yoga. Explain importance of Yoga in physical education and Sports. **(12)**

Q.2 Define types of yoga. **(12)**

OR

Elaborate hatha yoga and karma yoga. **(12)**

Q.3 Write about astanga yoga. **(12)**

OR

Define dhyan, dharna and Samadhi. Explain its psychological impact. **(12)**

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

OR

Write Yoga therepy for asthama. **(12)**

Q.5 Write short notes on: **(12)**

- a) Bhakti yoga
- b) Pranayama
- c) Mudras
- d) Bebenefit of Asanas

* * * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण दर्शवितात.

-
- प्र. १ योगाबाबतचे गैरसमज लिहा. (१२)
- किंवा
- योगाची व्याख्या लिहा. योगाचे शारीरिक शिक्षण व खेळातील महत्व स्पष्ट करा.
- प्र. २ योगाचे प्रकार लिहा. (१२)
- किंवा
- हठयोग व कर्म योगाबाबत विस्तृत लिहा.
- प्र. ३ अष्टांग योगाबाबत सविस्तर लिहा. (१२)
- किंवा
- ध्यान, धारणा व समाधी व्याख्या देऊन त्यांचे मानसिक परिणाम स्पष्ट करा.
- प्र. ४ आसन व व्यायाम यांच्यातील फरक स्पष्ट करा. (१२)
- किंवा
- अस्थमासाठीची योग चिकित्सा स्पष्ट करा.
- प्र. ५ टिपा लिहा. (१२)
- अ) भक्ती योगा
ब) प्राणायाम
क) मुद्रा
ड) आसनाचे फायदे

* * *