

B.A. (Part—I) Examination
(Optional Subject)
YOGASHASTRA (Old)
(Basic Principles of Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

Note :— (1) Solve **ALL** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. What do you understand by the word 'Yoga' ? Explain with definitions of Yoga. 10

OR

Write the brief history of Yoga. 10

2. Write notes on any **two** :

- (a) Yama
 (b) Niyama
 (c) Asana
 (d) Pranayama. 10

OR

Write notes on any **one** :

- (a) Dharna
 (b) Dhyana
 (c) Samadhi. 10

3. Describe any one Kumbhaka in brief. 10

OR

Match the following ;

- | | | |
|--------------------------------|---------------|----|
| (a) Pranayama | (i) Lungs | |
| (b) Retention of breath | (ii) Kumbhaka | |
| (c) Place of Asana in Ashtanga | (iii) Yama | |
| (d) Yoga | (iv) Third | |
| (e) Brahmacharya | (v) Yuj. | 10 |

4. Describe difference between Yogic and Non-Yogic exercises. 10

OR

Compare normal breathing with Pranayama. 10

5. Write the importance of Yoga in Education. 10

OR

Write a note on 'Recent Trends in Yoga'. 10

B.A. (Part—I) Examination
(Optional Subject)
YOGASHASTRA (Old)
(Basic Principles of Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(मराठी माध्यम)

सूचना :— (1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. 'योग' शब्दापासून आपणास काय बोध होतो ? योगाच्या व्याख्या स्पष्ट करा. 10
किंवा
योगशास्त्राचा थोडक्यात इतिहास लिहा. 10
2. कोणत्याही दोन वर टिपणे लिहा : 10
(अ) यम
(ब) नियम
(क) आसन
(ड) प्राणायाम. 10
किंवा
कोणत्याही एका वर टिपणे :
(अ) धारणा
(ब) ध्यान
(क) समाधी. 10
3. कोणत्याही एका कुम्भकाचे थोडक्यात वर्णन करा. 10
किंवा
जोड्या लावा :
(अ) प्राणायाम (i) फुफ्फुस
(ब) श्वास रोखणे (ii) कुम्भक
(क) अष्टांगातील आसनाचे स्थान (iii) यम
(ड) योग (iv) तिसरे
(इ) ब्रम्हचर्य (v) 'युज'. 10
4. योगीक व अयोगीक व्यायामाची तुलना करा. 10
किंवा
सामान्य श्वसनाची प्राणायामासोबत तुलना करा. 10
5. योगाचे शिक्षणातील महत्त्व लिहा. 10
किंवा
योग शिक्षणातील आधुनिक घडामोडीबद्दल लिहा. 10

B.A. (Part—I) Examination
(Optional Subject)
YOGASHASTRA (Old)
(Basic Principles of Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :— (1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. योग शब्द से आप क्या समझते हैं ? योग की परिभाषा देकर स्पष्ट कीजिये। 10
 अथवा
 योगशास्त्र का इतिहास संक्षेप में लिखिए। 10
2. किन्हीं दो पर टिप्पणियाँ लिखिये :
 (अ) यम
 (ब) नियम
 (क) आसन
 (ड) प्राणायाम। 10
 अथवा
 किन्हीं एक पर टिप्पणियाँ लिखिये :
 (अ) धारणा
 (ब) ध्यान
 (क) समाधि। 10
3. किन्हीं एक कुम्भक का संक्षेप में वर्णन कीजिये। 10
 अथवा
 जोड़ियाँ लगाइये :
 (अ) प्राणायाम (i) फेफड़ा (फुफ्फुस)
 (ब) श्वास रोकना (ii) कुम्भक
 (क) अष्टांग में आसन का स्थान (iii) यम
 (ड) योग (iv) तीसरा
 (इ) ब्रम्हचर्य (v) 'युज'। 10
4. योगीक और अयोगीक व्यायामों की तुलना कीजिये। 10
 अथवा
 सामान्य श्वसन की प्राणायाम के साथ तुलना कीजिये। 10
5. योग का शिक्षा में महत्व लिखिये। 10
 अथवा
 योग शिक्षा में आधुनिक गतिविधियों का जानकारी लिखिये। 10

