

B.A. (Part—I) Semester—I Examination
(Optional Subject)
YOGASHASTRA

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 objectives of Yoga. 10

OR

Describe the History of Yoga in modern Period.

2. Write notes on :— 10

(a) Yama

(b) Niyama

OR

(c) Asana

(d) Pratyahar

3. Choose the correct option :—

(a) What is Kumbhaka ? 2

(i) Pranayama

(ii) Agnisar

(iii) Uddiyana

(iv) Mudra

(b) What are the main types of Asanas ? 2

(i) 4

(ii) 3

(iii) 2

(iv) 5

(c) In Hatha Yoga left nostril represents : 2

(i) Sushumna Nadi

(ii) Surya Nadi

(iii) Chandra Nadi

(iv) Dhananjay Nadi

(d) Which is Shatkarma ? 2

(i) Yogasana

(ii) Kapalbhati

(iii) Kundalini

(iv) Viparitkarni

(e) How many types of Pranayama according to Hathapradipika ? 2

(i) 8

(ii) 10

(iii) 6

(iv) 4

4. Explain the difference between yogic exercise and physical exercises. 10

OR

Explain the difference between Pranayama and normal breathing.

5. Write an essay on “Yoga and Education”. 10

OR

Write about the contribution of Social Media in the propagation of Yoga. 10

B.A. (Part—I) Semester—I Examination
(Optional Subject)
YOGASHASTRA

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 ? योगाचे उद्देश्य लिहा. 10
किंवा
आधुनिक काळातील योगशास्त्राचा इतिहास लिहा.
2. टिपणे लिहा : 10
(अ) यम (ब) नियम
किंवा
(क) आसन (ड) प्रत्यहार
3. योग्य पर्याय निवडा :—
(अ) कुंभक काय आहे ? 2
(i) प्राणायाम (ii) अग्नीसार
(iii) उड्डियान (iv) मुद्रा
(ब) आसनाचे मुख्य प्रकार कोणते ? 2
(i) 4 (ii) 3
(iii) 2 (iv) 5
(क) डाव्या नाक पुडीला हठयोगांमध्ये काय म्हणून संबोधलात ? 2
(i) सुषुम्ना नाडी (ii) सूर्य नाडी
(iii) चंद्रनाडी (iv) धनंजय नाडी
(ड) कोणते षट्कर्म आहेत ? 2
(i) योगासन (ii) कपालभाती
(iii) कुंडलिनी (iv) विपरीतकरणी
(ई) किती प्रकारचे प्राणायाम आहेत हठप्रदीपिका ग्रंथानुसार ? 2
(i) 8 (ii) 10
(iii) 6 (iv) 4
4. योग व्यायाम आणि शारीरिक व्यायाम यांमधील फरक स्पष्ट करा. 10
किंवा
प्राणायाम आणि सामान्य श्वसन यांमधील फरक स्पष्ट करा.
5. 'योग व शिक्षणावर' निबंध लिहा. 10
किंवा
योगाच्या प्रचारात सोशल मीडियाच्या योगदानाविषयी माहिती लिहा.

B.A. (Part—I) Semester—I Examination
(Optional Subject)
YOGASHASTRA

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :— (1) सभी प्रश्नों को हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. 'योग' शब्द से आपको क्या ज्ञात होता है ? योग के उद्देश्य लिखिए। 10

अथवा

आधुनिक काल में योगशास्त्र का इतिहास लिखिए।

2. टिप्पणियाँ लिखिये : 10

(अ) यम

(ब) नियम

अथवा

(क) आसन

(ड) प्रत्याहार

3. उचित पर्याय चुनिये :—

(अ) कुंभक क्या है ? 2

(i) प्राणायाम

(ii) अग्नीसार

(iii) उड्डियान

(iv) मुद्रा

(ब) आसनों के कितने मुख्य प्रकार हैं ? 2

(i) 4

(ii) 3

(iii) 2

(iv) 5

(क) बाई नासिका को हठ योग में क्या कहा जाता है ? 2

(i) सुषुम्नानाड़ी

(ii) सूर्यनाड़ी

(iii) चंद्रनाड़ी

(iv) धनंजय नाड़ी

(ड) निम्नलिखित में से कौनसे षट्कर्म हैं ? 2

(i) योगासन

(ii) कपालभाती

(iii) कुंडलिनी

(iv) विपरीतकरणी

(ई) हठप्रदीपिका ग्रंथ के अनुसार प्राणायाम कितने प्रकारों में मोड़ता है ? 2

(i) 8

(ii) 10

(iii) 6

(iv) 4

4. योग व्यायाम और शारीरिक व्यायाम में अंतर स्पष्ट कीजिये। 10

अथवा

प्राणायाम और सामान्य श्वसन में अंतर को स्पष्ट कीजिये।

5. 'योग और शिक्षा' पर निबंध लिखिये। 10

अथवा

योग के प्रसार में सोशल मीडिया के योगदान के बारे में लिखिये।

