

४. 'योगाची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी' या विषयावर एक लघु निबंध लिहा. १५

किंवा

योग आणि सांख्य यात कोणता परस्पर संबंध आहे? ते थोडक्यात स्पष्ट करा. १५

५. खालील प्रश्नांची उत्तरे थोडक्यात लिहा.

(अ) योगाद्वारे सामाजिक स्वास्थ्य कसे सुधारू शकते? ८

(ब) नेतृत्व गुणांचा विकास होण्यासाठी योग मदत करतो? ७

किंवा

'योग आणि शिक्षण' या विषयावर एक लघुनिबंध लिहा. १५



FUNDAMENTALS OF YOGA

P. Pages : 6

Time : Three Hours]

[Max. Marks : 75

Note : (1) Solve all questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. What is Yoga ? Describe the meaning and concept of Yoga. 15

OR

Define hygiene and mental health. How can Yoga help to protect mental health ? 15

2. What is the subject matter of Samadhi and Sadhan Pada of 'Patanjal Yogasutra'? Write in brief ? 15

OR

Write in brief about the following :—

(a) Chita Vritti. 8

(b) Chitta Prasadan. 7

3. Describe the subject matter of Hathapradipika.

15

OR

Write short notes on :—

(a) Shat Chakra. 8

(b) Kundalini. 7

4. Write a short essay on – 'Historical Back-ground of Yoga.' 15

OR

What is the relation of Yoga with Samakhya ? Explain in brief. 15

5. Answer the following in brief :—

(a) How can Yoga improve social health ? 8

(b) Does Yoga help in developing the qualities of leadership? 7

OR

Write a short essay on – 'Yoga and Education.'

15

(मराठी माध्यम)

सूचना : (१) सर्व प्रश्न सोडवा.

(२) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

१. योग म्हणजे काय? योगाचा अर्थ आणि संकल्पना यांचे वर्णन करा.

किंवा

आरोग्यशास्त्र आणि मानसिक स्वास्थ्य यांच्या व्याख्या लिहा. मानसिक आरोग्य रक्षणासाठी योग कशाप्रकारे मदत करतो?

१५

२. पातंजल योगसुत्रातील साधनपाद व समाधि पाद यांची विषयवस्तु काय आहे? ते थोडक्यात लिहा.

१५

किंवा

थोडक्यात माहिती लिहा.

(अ) चित्तवृत्ती.

८

(ब) चित्तप्रसादन.

७

३. 'हठप्रदीपिके'च्या विषयवस्तुचे वर्णन करा.

१५

किंवा

थोडक्यात टिपणे लिहा.

(अ) षट्चक्र.

८

(ब) कुंडलिनी.

७

(हिंदी माध्यम)

सूचनाएँ : (१) सभी प्रश्न हल कीजिए।

(२) सभी प्रश्नों को समान अंक है।

१. योग क्या है? योग का अर्थ तथा संकल्पना (धारणा) इनका वर्णन कीजिये। १५

अथवा

स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिये। मानसिक स्वास्थ्य रक्षण के लिए योग किसप्रकार से मदद करता है? १५

२. 'पातंजल योग सूत्र' के साधनपाद तथा समाधिपाद की क्या विषयवस्तु हैं? वह संक्षेप में लिखिये। १५

अथवा

निम्नलिखित को संक्षेप में लिखिए।

(अ) चित्तवृत्ति। ८

(ब) चित्तप्रसादन। ७

३. हठप्रदीपिका का विषयवस्तु का वर्णन कीजिये। १५

अथवा

संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिये।

(अ) षट्चक्र ८

(ब) कुण्डलिनी। ७

8. 'योग की ऐतिहासिक पार्श्वभूमी' इस विषय पर एक लघु निबंध लिखिये। १५

अथवा

योग तथा सांख्य इनका आपसी संबंध क्या है? संक्षेप में स्पष्ट कीजिये। १५

9. निम्नलिखित प्रश्नों के जवाब लिखिए।

(अ) योग द्वारा सामाजिक स्वास्थ्य कैसे सुधारा जा सकता है? ८

(ब) नेतृत्व गुणों को विकास करने हेतु योग मदत करता है? ७

अथवा

'योग और शिक्षा' इस विषयपर एक लघु निबंध लिखिये। १५

