

## P23/HSC103/EE/20160520

वेळ : 3 तास

गुण : 80

### सर्वसाधारण सूचना :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
2. प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
3. प्रत्येक उप-प्रश्नांचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
4. 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा.
  - a) योग वर्गाला येणाऱ्या साधकांची उद्दिष्टे सांगा. 5
  - b) योग शिक्षणातील तीन मुलभूत तत्वे कोणती? 5
  - c) शिक्षण म्हणजे काय ते स्पष्ट करा. 5
  - d) योग वर्गात दुरुस्त्या का व कश्या कराव्यात? 5
  - e) नवीन योग वर्गाची घोषणा कशी कराल? 5
2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा.
  - a) जोड्या लावा 5
    - 1) शिक्षण पद्धती i) योग वर्ग सुरुवात
    - 2) स्थूलाकडून सूक्ष्माकडे ii) योग साधक
    - 3) योग समजण्याची इच्छा iii) योग शिक्षक
    - 4) योगावर निष्ठा iv) अध्ययन आणि अध्यापन
    - 5) फलक आणि माहिती पत्रक v) शिक्षण तत्व 4
  - b) संपूर्ण वर्गावर शिकवतांना कोणतीही प्रक्रिया दोनदा सांगावी स्पष्ट करा. 5
  - c) योग वर्गाच्या पहिल्या दिवशीच्या सूचना काय असाव्यात? 5
  - d) आदर्श योग शिक्षकाचे कोणतेही पाच गुण वर्णन करा. 5
  - e) योग वर्गाच्या जागेचे वर्णन करा. 5
3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा.
  - a) सामुदाईक योग शिक्षणाचे फायदे सांगा. 5
  - b) योगाभ्यास एकट्याने करावा कि समुदायाने सविस्तर लिहा. 5
  - c) योग वर्ग चालवण्यासाठीच्या पदाधिकारीचे कार्य लिहा. 5
  - d) योग शिक्षक आणि साधक यांचे संबंध कसे असावेत. 5

- e) एका वाक्यात उत्तरे लिहा. 5
- i) नवीन प्रक्रियेची सावधानता केव्हा सांगावी? का?
- ii) सामान्यतः वर्गातील किती टक्के विद्यार्थी तैल बुद्धीचे असतात?
- iii) तीन ओमकारानंतर शांतीमंत्र किती वेळा म्हणावे?
- iv) V.L.C. चा अर्थ काय?
- v) पतंजली वंदन कोणी लिहिले आहे?

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा.

- a) साधकाने योग वर्गावर येण्याआधी काय काळजी घ्यावी? 5
- b) योग-वर्गावर प्रार्थनेचे महत्व सांगून तुम्ही म्हणत असलेली एखादी प्रार्थना शुद्ध लिहा. 5
- c) योगवर्गाचे वातावरण कसे करावे? 5
- d) योग शिक्षकाने आपला नित्य योगाभ्यास करणे महत्वाचे का आहे? 5
- e) योग वर्गात सरावाचे महत्व सांगा. 5



## P23/HSC103/EE/20160520

Time : 3 Hours

Marks : 80

---

### Instruction :

1. All Questions are Compulsory.
  2. Each Sub-question carry 5 marks.
  3. Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
  4. Question paper of 80 Marks, it will be converted in to your programme structure marks.
- 

1. Solve any **four** sub-questions.
  - a) Write the Goals of Sadhaks coming to yoga class. 5
  - b) Explain three basic principles of Yoga teaching. 5
  - c) Explain what is the Education. 5
  - d) How and why the correction are to be made in Yoga class. 5
  - e) How will you announce the new yoga class. 5
2. Solve any **four** sub-questions.
  - a) Match the following: 5
    - 1) Educational method            i) Begining of new yoga class
    - 2) From macro to micro        ii) Yog sadhak
    - 3) Desire to understand yoga   iii) Yog teacher
    - 4) Loyalty on yoga                iv) Teaching and learning
    - 5) Board and pamphlets        v) Principle of education
  - b) Explain why any process should be repeated twice in yoga class? 5
  - c) Which instructions to be given on first day of yoga class? 5
  - d) Describe any five virtues of Ideal Yoga Teacher. 5
  - e) Describe the place for yoga class. 5
3. Solve any **four** sub-questions.
  - a) Write benefits of Mass yoga education. 5
  - b) Whether yoga should be practice individually or in group. Explain. 5
  - c) Explain role of various office bearers in yoga class. 5
  - d) Comment on relation between yoga teacher and students. 5

- e) Answer in one line. 5
- i) When to tell precaution in new process and why?
  - ii) Generally what percentage of students in of Tail-buddhi in class.
  - iii) After three Omkar how many Shanti mantra to be chanted.
  - iv) What is the meaning of V.L.C.?
  - v) Who is the author of Patanjali Vandan?

4. Solve any **four** sub-questions.

- a) What precautions should sadhak take prior to coming to class? 5
- b) Write any prayer you are chanting in class. Tell its importance. 5
- c) Describe the Atmosphere of Yoga class. 5
- d) Tell the importance of regular yoga practice of yoga teacher. 5
- e) Write the importance of practice in yoga class. 5



सर्वसाधारण सूचनाएँ :

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
2. उप-प्रश्नों के लिए अधिकतम पाँच अंक हैं।
3. सभी उप-प्रश्नों के जवाब 75 से 100 शब्दों में लिखिए। सभी प्रश्नों के जवाब की शुरुवात स्वतंत्र पृष्ठोंपर कीजिए।
4. 80 अंक के प्रश्नपत्रिकों के अंक का रूपांतर आपके शिक्षणक्रम के संरचना के अनुसार किया जाएगा।

1. निम्नलिखित किन्हीं चार उप-प्रश्न लिखिए।
    - i) योग सिखने के लिये आनेवाले विद्यार्थियों के उद्देश लिखें। 5
    - ii) योग शिक्षा पद्धती के तीन मूलभूत (सिद्धान्त) तत्व कौन-से हैं? 5
    - iii) शिक्षा (Education) याने क्या? स्पष्ट करो। 5
    - iv) योग के क्लास में गलतियों को सुधार क्यों एवं कैसे करें? 5
    - v) नये योग क्लास की घोषणा (announcement) कैसे करेंगे? 5
  2. निम्नलिखित किन्हीं चार उप-प्रश्न लिखिए।
    - i) उचित जोड़ी बनाइये। 5
      - 1) शिक्षा पद्धति
      - 2) स्थूल से सूक्ष्म की ओर
      - 3) योग जानने की इच्छा
      - 4) योग पर निष्ठा
      - 5) फलक एवं हँडबिल
    - ii) योग क्लास की शुरुवात 5
    - iii) योग साधक 5
    - iv) योग शिक्षक 5
    - v) अध्ययन एवं अध्यापन 5
    - vi) शिक्षण तत्व 5
  - ii) योग क्लास में पढाते समय कौन-सी प्रक्रिया दो बार बतानी चाहिये स्पष्ट करें। 5
  - iii) योग क्लास के पहले दिन कौन-कौन-सी सूचनाये देंगे? 5
  - iv) आदर्श योग शिक्षक के कोई भी पाच गुणों का वर्णन करें। 5
  - v) योग क्लास की जगह का वर्णन करो। 5
3. निम्नलिखित किन्हीं चार उप-प्रश्न लिखिए।
  - i) सामूहिक योग (शिक्षा) शिक्षण प्रणाली के लाभ बताइये। 5
  - ii) योगाभ्यास कैसे करे? अकेले या सामूहिक विस्तारपूर्वक चर्चा करें। 5
  - iii) योग क्लास चलाने (संचालन के) के लिये (योग शिबीर व्यवस्था के लिये) कौन-से कार्यकर्ता किस काम के लिये आवश्यक होते हैं? 5
  - iv) योग शिक्षक एवं योगसाधक (विद्यार्थी) इनका परस्पर संबंध कैसा होना चाहिये? 5

- v) एक ही वाक्य में उत्तर लिखे 5
- a) नयी प्रक्रिया की सावधानी निषेध कब बतानी चाहिये क्यों?
  - b) सामान्यतः योग क्लास में कितने प्रतिशत विद्यार्थी तैल बुद्धि के होते हैं?
  - c) तीन बार ओमकार बोलने के बाद शांतीमंत्र कितनी बार कहे?
  - d) V.L.C. का मतलब क्या है?
  - e) पतंजली वंदन किसने लिखा है?

4. निम्नलिखित किन्हीं चार उप-प्रश्न लिखिए।

- i) योग साधक को क्लास में आने के पहले कौन-सी बातें याद रखे, सावधानी रखें? 5
- ii) योग वर्ग में प्रार्थना का महत्व बताओ एवं कोई भी एक प्रार्थना शुद्ध स्वरूप में लिखें। 5
- iii) योग क्लास के वातावरण कैसे होने चाहिये? 5
- iv) योग शिक्षकने खुदका नित्य योगाभ्यास करना क्यों आवश्यक है? 5
- v) योग क्लास में अभ्यास नित्य करने की (practice) आवश्यकता क्यों है? 5

