

## P23/HSC104/EE/20160522

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) पतंजलींची आसनाची व्याख्या असलेले सूत्र सांगून त्याचे स्पष्टीकरण द्या. 5
  - b) टिपा लिहा कोणतेही दोन 5
    - i) षण्मुखी मुद्रा
    - ii) भैरव मुद्रा
    - iii) ध्यान मुद्रा
  - c) आसन म्हणून केल्या जाणाऱ्या तीन मुद्रांची नावे सांगून एकाचे सविस्तर वर्णन करा. 5
  - d) योग सिद्धीकर भाव कोणते ते थोडक्यात लिहा. 5
  - e) उद्वियान बंधाची कृती व फायदे लिहा. 5
2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा.
  - a) आसन आणि व्यायाम यातील पाच फरक सांगा. 5
  - b) प्राणायामाची पूर्वतयारी सविस्तर लिहा. 5
  - c) विपरीत करणी आसनाची पूर्ण कृती लिहा. 5
  - d) मधुमेहासाठी उपयुक्त तीन आसनांची नावे सांगून एकाचे सविस्तर वर्णन करा. 5
  - e) मासिक पाळी चालू असतांना महिलांनी योग वर्गावर यावे कि नाही याची चर्चा करा. 5
3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा.
  - a) जोड्या लावा. 5
    - 1) विपरीत करणी
    - 2) कपालभाती
    - 3) भ्रामरी
    - 4) पवन मुक्तासन
    - 5) उद्वियान
    - i) आसन
    - ii) बंध
    - iii) शुद्धीक्रिया
    - iv) प्राणायाम
    - v) मुद्रा

- b) एका वाक्यात उत्तरे द्या. 5
- i) सर्वांगासनाला पूरक आसन कोणते?
  - ii) श्वसनाच्या नियमाला अपवाद असणारे आसन कोणते?
  - iii) योग ग्रंथाप्रमाणे नाडी शुद्धी प्राणायामात पूरक-कुंभक-रेचक प्रमाण काय?
  - iv) योगाभ्यास कोणत्या ऋतूत सुरु करावा?
  - v) योगाभ्यासाच्या आधी जेवण केव्हा करावे?
- c) अग्निसार बदल सविस्तर माहिती लिहा. 5
- d) सूर्य-भेदन प्राणायामाबद्दल सविस्तर लिहा. 5
- e) टिप लिहा. 5
- i) काकी मुद्रा
  - ii) नासाग्र दृष्टी

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा.

- a) योग वर्गाची जागा कशी असावी यावर सविस्तर लिहा. 5
- b) शितली प्राणायामाबद्दल माहिती लिहा. 5
- c) वमन आणि जलनेतीसाठी पाण्यात मीठ का टाकतात ते स्पष्ट करा. 5
- d) वमन केव्हा-केव्हा करावे? 5
- e) गोमुखासनाची कृती, फायदे आणि दक्षता लिहा. 5



## P23/HSC104/EE/201605

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 and explain Patanjali's Sutra defining Asan. 5
  - b) Write short notes on any two 5
    - i) Shanmukhi Mudra
    - ii) Bhairav Mudra
    - iii) Dhyan Mudra
  - c) Name any three mudras practiced as Asan. Describe in detail any one of them. 5
  - d) Describe in short "Yog Siddhikar Bhav". (Factors favouring study of Yoga). 5
  - e) Describe procedure and benefits of Uddiyan Bandh. 5
2. Solve any **four** sub-questions.
  - a) Enumerate five differences between Asan and Exercise. 5
  - b) Write in detail preparation for Pranayam. 5
  - c) State how to do Viprit Karani Asan. 5
  - d) Write any three useful Asan for Diabetes. Describe any one of them. 5
  - e) Discuss whether women should join the Yoga class during menses. 5
3. Solve any **four** sub-questions.
  - a) Match the following: 5
    - 1) Viprit karani i) Asan
    - 2) Kapal-bhati ii) Bandh
    - 3) Bhramari iii) Shudhhikriya
    - 4) Pawan-Muktasan iv) Pranayam
    - 5) Uddiyan v) Mudra

- b) Write in one sentence. 5
- i) Which is the complementary Asan for Sarvangasan?
  - ii) Exception to rule of breathing in Asan.
  - iii) As per treatise what is the proportion of Poorak-Kumbhak-Rechak.
  - iv) When to start the study Yoga (season).
  - v) When to have food before Yoga-study.
- c) Write in detail about “Agnisar”. 5
- d) Describe Suryabhedan Pranayam. 5
- e) Write notes on 5
- i) Kaki Mudra
  - ii) Nasagra-drushti
4. Solve any **four** sub-questions.
- a) Describe in detail about place of Yoga-class. 5
  - b) Write about Shitali Pranayam. 5
  - c) Why salt is added for Jalneti and Vaman? 5
  - d) When to do Vaman? 5
  - e) Write procedure, benefits and Precautions about Gomukhasan. 5



## P23/HSC104/EE/201605

समय : 3 घंटे

पूर्णांक : 80

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) आसन की परिभाषा बतानेवाले पतंजली महामुनी के सूत्र बताओ एवं स्पष्टीकरण करो। 5
  - ii) कोई भी दो पर टिप्पणी लिखें। 5
    - a) षण्मुखी मुद्रा
    - b) भैरव मुद्रा
    - c) ध्यान मुद्रा
  - iii) तीन ऐसी मुद्रा बताओ जो आसन (समझकर) मानकर की जाती हैं। उनमें से एक का सविस्तर स्पष्टीकरण लिखो। 5
  - iv) संक्षिप्त में योग सिद्धीकर भाव बताइये। 5
  - v) उद्विग्न बंध की कृति एवं लाभ लिखिए। 5
2. निम्नलिखित किन्हीं चार उप-प्रश्न लिखिए।
  - i) आसन एवं व्यायाम (Exercise) में पाँच फर्क लिखो। 5
  - ii) प्राणायाम की पूर्वतयारी विस्तार से लिखो। 5
  - iii) विपरीत करणी आसन की पूर्ण कृति लिखो। 5
  - iv) मधुमेह (डायाबेटीस) के लिये उपयुक्त तीन आसनों के नाम बताओ। उनमें से एक के विषय में विस्तारपूर्वक मालुमात लिखो। 5
  - v) माहवारी (M.C. Period) के वक्त महिलाने योग क्लासमें जाना या नहीं - चर्चा करो। 5
3. निम्नलिखित किन्हीं चार उप-प्रश्न लिखिए।
  - i) जोड़ी बनाइये। 5
    - 1) विपरीत करणी
    - 2) कपालभाती
    - 3) भ्रामरी
    - 4) पवन मुक्तासन
    - 5) उद्विग्न
    - i) आसन
    - ii) बंध
    - iii) शुद्धीक्रिया
    - iv) प्राणायाम
    - v) मुद्रा

- ii) एक ही वाक्य में उत्तर लिखें। 5
- a) सर्वांगासन के लिये पूरक आसन (बाद में किया जाने वाला आसन) कौन-सा है?
- b) श्वसन संबंधी नियम को (exception) अपवाद (छूट) बताने वाला आसन कौन-सा है?
- c) योग ग्रंथों के अनुसार नाडीशुद्धी प्राणायाम में पूरक कुंभक रेचक का प्रमाण (proportion) क्या है?
- d) योगाभ्यास की शुरुवात किस ऋतु में करें?
- e) योगाभ्यास के पहले भोजन कब करे?
- iii) अग्निसार की विस्तारपूर्वक जानकारी दीजिए। 5
- iv) सूर्यभेदन की विस्तारपूर्वक जानकारी दीजिए। 5
- v) टीप्पणी लिखो। 5
- a) काकी मुद्रा
- b) नासाग्र दृष्टी

4. निम्नलिखित किन्हीं चार उप-प्रश्न लिखिए।

- i) योग वर्ग (क्लास) के लिये जगह कैसी चाहिये? विस्तारपूर्वक लिखो। 5
- ii) शीतली प्राणायाम का विस्तृत वर्णन करें। 5
- iii) वमन एवं जलनेति के लिए पानी में नमक क्यों डाला जाता है? 5
- iv) वमन कब-कब करना चाहिये (जरूरी कब होती है)? 5
- v) गोमुखासन की कृति, लाभ एवं सावधानी (निषेध) लिखो। 5

