

योग सिद्धान्त

P126/HSC091/EE/201905

वेळ : 3 तास

Time : 3 Hours

मार्क : 80
Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

- सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
- प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
- प्रत्येक उप-प्रश्नाचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
- 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.
Question paper of 80 Marks, it will be converted to your programme structure marks.
- प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
Incase of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any four sub-questions.

अ) योग म्हणजे काय सांगून योगाची व्याख्या स्पष्ट करा.

a) What means Yoga? Write the Yoga's definition.

ब) दैनंदिन व्यवहारात याम-नियम आवश्यक आहेत का? का?

b) Whether Yam-Niyam are important in daily life and why?

क) योगातील सूचिलित असलेले प्रवाह कोणते?

c) What are current flows in Yoga?

ड) हठप्रदिपिकेला चतुरंग योग का म्हणतात?

d) Why 'Hathapradipika' called as a Chaturanga Yoga?

इ) योगासन पूर्व हालचालीचे महत्व सांगा.

e) Which are the importance of pre-yoga movement?

2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

अ) प्रार्थना म्हणजे काय? प्रार्थनेचे महत्व सांगा.

a) What means Prayer? Write the importance of Prayer?

ब) आसन म्हणजे काय सांगून त्याचे महत्व सांगा.

b) What means Asanas? Write the importance of Asanas.

क) हठप्रदिपिकानुसार आसनांची माहिती सांगा.

c) Write Asanas according to Hathapradipika.

ड) महामुनी पतंजलींनी सांगितलेले अष्टांग योग सांगा.

d) Write the Ashtanga Yoga by Mahamuni Patanjali.

इ) योगाबद्दल असणारे गैरसमज स्पष्ट करा.

e) Write the misunderstanding in Yoga.

3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

अ) महामुनी पतंजलींनी सांगितलेले पाच यम कोणते?

a) Which are five Yama said by Mahamuni Patanjali?

ब) हठप्रदिपिकेतील शतकर्माचा संक्षिप्त परिचय द्या.

b) Describe 'Hathapradipika's' Shatakarama.

क) उपासनेचे महत्व सांगा.

c) Write importance of 'Upasana'.

ड) प्राणायामाची व्याख्या सूत्र सांगून स्पष्ट करा.

d) What is the definition of Pranayama? Write with sutra.

इ) योगाभ्यास व व्यायाम यातील फरक सांगा.

e) Write difference between Yoga and Exercise.

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any four sub-questions.

अ) अष्टकुंभक म्हणजे काय? त्यांची नावे सांगा.

a) What is 'Ashtakumbhak'? Write their name.

ब) सूर्यनमस्कार आसनांची साखळी आहे स्पष्ट करा.

b) 'Suryanamaskara (Sun salutation) chain of Asanas'. Discuss.

क) पतंजलिचा जन्माचा इतिहास स्पष्ट करा.

c) Define the Mahamuni Patanjali's birth history.

ड) योगामधील सूक्ष्मव्यायामाचे महत्त्व स्पष्ट करा.

d) Write the importance of micro-pre-exercise in Yoga.

इ) चतुरंग योग म्हणजे काय? स्पष्ट करा.

e) Define meaning of 'Chaturang Yoga'.

+++++

May 2019 - 6207a May 2019 - 6207a May 2019 - 6207a May 2019 - 6207a

वेळ : 3 तास

Time : 3 Hours

गुण : 80

Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
2. प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
3. प्रत्येक उप-प्रश्नांचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
4. 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.
Question paper of 80 Marks, it will be converted in to your programme structure marks.
5. प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
In case of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

अ) पेशीची रचना आकृती काढून स्पष्ट करा.

a) Draw cell structure and explain.

ब) पाठीचा कणा व योग याबद्दल माहिती सांगा.

b) Give information on Spinal cord (vertebral column) and Yoga?

क) श्वसनसंस्थेतील अवयवांची नावे सांगून एका अवयवाची माहिती लिहा.

c) Name different organs in Respiratory system. Explain one of them.

ड) मुत्रोत्सर्जक संस्थेची आकृती काढून नावे लिहा.

d) Draw Urinary system and name different parts.

- इ) अंतःस्रावी ग्रंथीचे शरीरातील कार्य लिहा.
e) Explain functions of Endocrine glands.

2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) स्नायूंचे प्रकार सांगून एक प्रकाराबद्दल माहिती लिहा.
a) Name different types of Muscles. Explain one.

- ब) रक्तातील पेशी किती प्रकारच्या असतात एका प्रकाराबद्दल माहिती लिहा.
b) How many types of Blood Cells? Explain one.

- क) स्त्री प्रजनन संस्थेबद्दल थोडक्यात माहिती लिहा.
c) Write in short about female reproductive system.

- ड) लाळग्रंथीची माहिती थोडक्यात सांगा.
d) Explain in short Salivary glands.

- इ) पाचनसंस्थेतील अवयवांची कार्ये सांगा.
e) Write functions of organs of digestive systems.

3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) अस्थिचे (हाडाचे) कार्य स्पष्ट करा.
a) Explain bone functions.

- ब) रक्ताभिसरणाचे कार्य सांगा.
b) Write functions of Blood circulatory system.

- क) योगिक श्वसन म्हणजे काय ?
c) What do you mean by Yogic breathing?

- ड) मज्जारज्जू बद्दल माहिती लिहा.
d) Explain Spinal cord.

- इ) हृदयाच्या आकृतीसह रक्ताभिसरण स्पष्ट करा.
e) Draw Heart and explain blood circulatory system.

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) अस्थि समुहाने म्हणजे काय? स्पष्ट करा.
a) What do you mean by Osteoarthritis? Explain.

- ब) मेरुदंडाची माहिती सांगा.
b) Give information on vertebral column.

- क) यकृताचे पचनसंस्थेतील महत्त्व सांगा.
c) Give importance of liver in digestive system.

- द) अंतःस्रावी ग्रंथी व योगाचे परिणाम स्पष्ट करा.
d) Explain effects of Yoga on Endocrine glands.

- इ) स्नायूंचे कार्ये सांगा.
e) Explain functions of Muscles.

+++++

आहारशास्त्र

P126/HSC096/EE/201905

वेळ : 3 तास

Time : 3 Hours

गुण : 80

Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
2. प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
3. प्रत्येक उप-प्रश्नांचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
4. 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.
Question paper of 80 Marks, it will be converted in to your programme structure marks.
5. प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
Incase of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

1. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
अ) आरोग्य म्हणजे काय ते सांगून WHO ने सांगितलेली आरोग्याची व्याख्या सांगा.
a) What is Health? Write the definition of Health by WHO?
ब) आरोग्यासाठी स्वच्छतेचे महत्व स्पष्ट करा.
b) Write the importance of cleanliness for Health.
क) आयुर्वेदिक दृष्टिकोनातून आहार कसा असावा स्पष्ट करा.
c) How Ayurveda describe ideal Diet?
ड) विषमासन म्हणजे काय? त्याचे परिणाम सांगा.
d) What means 'Vishamasana'? Write effects of Vishamasana.

KA19-3404

P126/HSC096/EE/201905 : 1

(P.T.O.)

- इ) मितहार म्हणजे काय ? त्याचे फायदे सांगा.
e) What is 'Mitahara'? Write benefits of Mitahara.

2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

अ) 'लंघन आरोग्यवर्धक आहे' याची शास्त्रीय फायदे कोणती ?

a) Write the scientific benefits of Langhan.

ब) शरिरामध्ये कर्बोदके (कार्बोहायड्रेट्स) चे कार्य सांगा.

b) Describe the carbohydrates work in Body.

क) चौरस आहार म्हणजे काय ? सांगून त्याची उपयुक्तता सांगा.

c) What means Balance Diet? Write its benefits.

ड) उषःपान चे महत्व सांगा.

d) Write the importance of 'Ushahupan'.

इ) 'सर्वासाठी आरोग्य' या संकल्पनेचा मुख्य उद्देश्य लिहा.

e) Write the objectives of 'Health for all'.

3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

अ) शरीराची अंतःबाह्य शुद्धी म्हणजे काय ? त्याचे फायदे सांगा.

a) What is internal and external purification? Write their benefits.

ब) आहाराचा उद्देश्य सांगा.

b) Write the objectives of Diet.

क) त्रिगुणात्मक आहार कोणता ?

c) Which is the 'Trigunatmaka Ahar' (Diet)?

ड) योगासनांचा आहार सेवनावर होणारा परिणाम स्पष्ट करा.
d) How Yogasana effect on Diet?

इ) अभ्यंग म्हणजे काय ? ते सांगून परिणाम सांगा.
e) What means 'Abhyanga'? Write the effects of Abhyanga.

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

अ) माणसाने जीवनात करावयाचे चार पुरुषार्थ सांगा.
a) Which are the four 'Purushartha' for human?

ब) युक्त आहार म्हणजे काय सांगून त्याचे नियम सांगा.
b) What is 'Yukta-Ahar'? Write the discipline of Yukta-Ahar.

क) शाकाहार व मांसाहार अन्नातील फरक सांगा.
c) Write the difference between Veg and Non-veg Diet.

ड) फास्ट फुडचे दुष्परिणाम स्पष्ट करा.
d) Write the bad effects of Fast Food.

इ) विहार म्हणजे काय ? नियमित विहाराची आवश्यकता सांगा.
e) What means 'Vihar'? Write the benefits of Vihar.

+++++

वेळ : 3 तास

Time : 3 Hours

गुण : 80

Marks : 80

सर्वसाधारण सूचना :

- सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
All Questions are Compulsory.
- प्रत्येक उप-प्रश्न पाच गुणांचा आहे.
Each Sub-question carry 5 marks.
- प्रत्येक उप-प्रश्नांचे उत्तर 75 ते 100 शब्दांत लिहा. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर स्वतंत्र पृष्ठावर लिहावे.
Each Sub-question should be answered between 75 to 100 words. Write every questions answer on separate page.
- 80 गुणांच्या प्रश्नपत्रिकेचे आपल्या शिक्षणक्रमाच्या संरचनेनुसार गुणांत रूपांतर करण्यात येईल.
Question paper of 80 Marks, it will be converted in to your programme structure marks.
- प्रश्नाबाबत शंका असल्यास, मराठी भाषेतील प्रश्न अधिकृत समजावा.
Incase of doubt of question, Marathi version will be treated as final.

- खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.
 - योगशिक्षणातील योगिक प्रक्रिया कोणत्या त्यांची नावे सांगा.
a) Which are the yogic procedure in Yoga Education?
 - योगशिक्षण प्रभावी होण्यासाठी उपाययोजना सांगा.
b) Write the ideas for impressive Yoga Education.
 - शिक्षणाची मूलतत्वे स्पष्ट करा.
c) Explain the fundamental principles of Education.
 - योगाभ्यासाठी वातावरणाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
d) Write the importance of Environment for Yoga Study.

- इ) बर्गचिटणीसाचे काम कोणते ते सांगा. ○
e) Write the duty of Class-secretary.

2. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) योगाभ्यासातील शिथिलीकरण स्पष्ट करा.
a) Explain the relaxation in Yogabhyasa.

- ब) नवीन आसन करून घेण्यापूर्वी फायदे व दक्षता का सांगावेत?
b) Why should you tell about benefits and efficiency before taking a new Asana?

- क) आदर्श योगशिक्षकाचा आहार-विहार कसा असावा?
c) How diet and vihar of Ideal Yoga Teacher?

- द) उत्तम योगशिक्षकाची वैशिष्ट्ये कोणती?
d) What are the best Yoga Teachers features?

- इ) योगवर्गाचे नियोजन कसे कराल स्पष्ट करा.
e) How planning the Yoga class? Explain it.

3. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) योगशिक्षणाची उद्दिष्ट्ये स्पष्ट करा.
a) Write the objectives of Yoga Education.

- ब) सामुदायिक योगशिक्षणाचे फायदे सांगा.
b) Write the benefits of Community Yoga Education.

- क) सूक्ष्म पाठाचे फायदे कोणते ते सांगा.
c) Which are the benefits of Micro-lesson?

- द) वर्गसंचालन म्हणजे काय? स्पष्ट करा.
d) What means Class-conduction? Explain about the Class-conduction.

- ड) पाठ नियोजनाचे फायदे सांगा.
e) Write the benefits of lesson Planning?

4. खालीलपैकी कोणतेही चार उप-प्रश्न सोडवा. Solve any **four** sub-questions.

- अ) योगाशिक्षणात विद्यार्थ्यांची उद्दिष्टे कोणती?
a) What are the objectives of students in Yoga Education?

- ब) आसन प्रक्रियेचे क्रम सांगा.
b) Write the Asanas procedure sequence.

- क) योगवर्गाची जागा कशी असावी स्पष्ट करा.
c) Explain about the Yoga Class place?

- ड) योगाभ्यासात दृकश्राव्य माध्यमाचे महत्व सांगा.
d) Write the Audio-Visual importance of method in Yoga.

- इ) प्रार्थनेचे योगवर्गातील महत्व सांगा. ती केव्हा म्हणावी?
e) Write the importance of prayer in Yoga class? Which time for prayer?
