

Seat No.	319228.
----------	---------

**B.A. (Part - III) (Semester - VI) Examination, March - 2017**

**PHYSICAL EDUCATION**

**Yoga (Paper - XIV)**

**Sub. Code : 65703**

**Day and Date : Monday, 27 - 03 - 2017**

**Total Marks : 25**

**Time : 3.00 p.m. to 4.00 p.m.**

- Instructions :**
- 1) All questions are compulsory.
  - 2) Figures to the right indicate full marks.

**Q1) Explain contribution of yogic practices for the development of sport performance. [10]**

**OR**

**Explain the effect of yogic exercises on respiratory system.**

**Q2) Write short notes (Any two) [10]**

- i) Human body and yoga
- ii) Yoga for all
- iii) Emotion control - Need

**Q3) Choose the correct alternatives [5]**

- i) Yoga is the continuous obstruction of \_\_\_\_\_
  - a) Chittavratti
  - b) Movement
  - c) Intellect

**P.T.O.**

ii) In yogasana \_\_\_\_\_ is the obstacles related to body

- a) Vyadhi
- b) Styana
- c) Sanshay

iii) \_\_\_\_\_ is yama

- a) Ahimsa
- b) Sanch
- c) Santosh

iv) There are \_\_\_\_\_ Niyamas

- a) Three
- b) Four
- c) Five

v) Due to Asana backbone becomes \_\_\_\_\_

- a) Rigid
- b) Flexible
- c) Soft

### मराठी रूपांतर

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न आवश्यक आहेत.  
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1) खेळाचा दर्जा विकासात्मक होण्यासाठी योग प्रात्यक्षिकाचे कार्य स्पष्ट करा.

[10]

किंवा

योगिक प्रात्यक्षिकांचा श्वसन संस्थेवर होणारा परिणाम स्पष्ट करा.

प्र.2) टिपा लिहा. (फक्त दोन)

[10]

- i) मानवी शरीर व योग
- ii) सर्वासाठी योग
- iii) भावनांचे नियंत्रण - गरज

प्र.3) योग्य पर्याय निवडा.

[5]

- i) ..... चा अखंड निरोध म्हणजे योग होय.
  - अ) चित्तवृत्ती
  - ब) हालचाल
  - क) बुद्धी
- ii) योग साधनेत ..... हा अडथळा शरीराशी संबंधीत आहे.
  - अ) व्याधी
  - ब) स्त्यान
  - क) संशय
- iii) ..... ही यम आहे.
  - अ) अहिंसा
  - ब) शौच
  - क) संतोष

iv) नियम ..... आहेत.

अ) तीन

ब) चार

क) पाच

v) आसनामुळे पाठीचा कणा ..... बणतो.

अ) ताठर

ब) लवचिक

क) मऊ

