

B.A.PART-III (CBCS) SEM-VI

PHYSICAL EDUCATION PAPER NO-XIV -YOGA AND HEALTH (P.CODE-75803)

Que.1) Explain the relationship of Yoga with emotional health

१) योगाचा भावनिक आरोग्याशी संबंध स्पष्ट करा

Que.2) Explain the effect of yogic exercises on Respiratory system

२) योगिक व्यायाम प्रकारचा श्वसन संस्थेवर होणारा परिणाम स्पष्ट करा

Que.3) Explain the contribution of yogic exercises for development of sport performance

३) योगिक व्यायाम प्रकारचे क्रीडा कार्यमान वाढीसाठी असणारे योगदान स्पष्ट करा

Que.4) Explain the effect of yogic exercises on Nervous system

४) योगिक व्यायाम प्रकारचा मज्जा संस्थेवर होणारा परिणाम स्पष्ट करा

Que.5) what is Emotion explain its effect on health with suitable examples

५) भावना म्हणजे काय ते सांगून आरोग्यावर भावनांचा काय परिणाम होतो ते उदाहरणासह स्पष्ट करा

Que.6) Explain the effect of various Asanas on human body

६) विविध आसनांचा मानवी शरीरावर काय परिणाम होतो ते स्पष्ट करा

Que.7) Explain the role of Yoga in sport performance

७) क्रीडा कार्यमानमधील योगाचे महत्व स्पष्ट करा

Que.8) Describe the various yogic exercises to improve respiratory function

८) श्वसन कार्य सुधारण्यासाठी विविध योगिक व्यायामाचे वर्णन करा

Que.9) Describe the various yogic exercises to improve nervous system function

९) मज्जा संस्थेचे कार्य सुधारण्यासाठी विविध योगिक व्यायामाचे वर्णन करा

Que.10) Explain the role of Yoga in psychological health of sport person

१०) खेळाडूचे मानसिक आरोग्य सुधारणेसाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा

Write short notes

1) Yoga and emotions

१) योग व भावना

2) Yoga for all

२) सर्वासाठी योग

3) Yoga and sport performance

३) योग व क्रीडा कार्यमान

4) Emotion control –Need

४) भावना नियंत्रण –गरज

5) Human body and Yoga

५) मानवी शरीर व योग

6) Sport performance through yoga

६) योगाद्वारे क्रीडा कार्यमान

7) Emotion and health

७) भावना व आरोग्य

8) Types of emotion

८) भावनेचे प्रकार

10) Effect Pranayam on respiration

१०) प्राणायामाचा श्वसनावरील परिणाम

11) Types of Asanas

११) आसनाचे प्रकार

12) Effect of asnas on human body

१२) मानवी शरीरावरील आसनाचे परिणाम

13) Human body and Asana

१३) मानवी शरीर व आसन

14) Yoga and nervous system

१४) योग व मज्जा संस्था

15) Benefits of Yoga

१५) योगाचे फायदे

Choose the correct alternatives योग्य पर्याय निवडा

1) Which of the following activity controls emotions?

A) Exercise B) Walking C) Yoga D) None of these

१) खालीलपैकी कोणत्या क्रियेमुळे भावना नियंत्रित राहतात

अ) व्यायाम ब) चालणे क) योग ड) यापैकी नाही

2) Which of the following activity maintain spinal cord health?

A) Pranayam B) Asana C) Samadhi D) None of these

२)) खालीलपैकी कोणत्या क्रियेमुळे पाठीच्या मणक्याचे आरोग्य चांगले ठेवले जाते

अ) प्राणायाम ब) आसन क) समाधी ड) यापैकी नाही

3) Which of the following part play important role in respiration?

A) Heart B) Lungs C) Kidney D) None of these

३) खालीलपैकी कोणता अवयव श्वसन संस्थेत महत्वाची भूमिका बजावतो

अ) हृदय ब) फुफ्फुस क) मूत्रपिंड ड) यापैकी नाही

4) Which of the following cause of many diseases?

A) Mind B) Intellect C) Kidney D) None of these

४) खालीलपैकी कोणता घटक अनेक व्याधीचे मुल आहे

अ) मन ब) बुद्धी क) मूत्रपिंड ड) यापैकी नाही

5) Which of the following organ controls all human activity?

A) Heart B) Pancreases C) Brain D) None of these

- ५) खालीलपैकी कोणता अवयव मानवी शरीर नियंत्रित ठेवतो
 अ) मन ब) स्वादुपिंड क) मेंदू ड) यापैकी नाही
- 6) Which of the following yogic activity cure respiratory disorders?
 A) Asana B) Dhyan C) Pranayam D) None of these
- ६) खालीलपैकी कोणत्या क्रियेमुळे श्वसन संबधी विकार बरे केले जातात
 अ) आसन ब) ध्यान क) प्राणायाम ड) यापैकी नाही.
- 7) Bad feelings have a bad affect on the gland and it is..... To body
 A) Beneficial B) Harmful C) Good D) None of these
- ७) वाईट भावनाचा ग्रंथीवर वाईट प्रभाव पडतो व तो शरीरास असतो
 अ) लाभदायक ब) हानिकारक क) चांगला ड) यापैकी नाही.
- 8) Which of the following factor of body and mind is achieved by asana?
 A) Unbalance B) Balance C) Ego D) Body
- ८) आसनामुळे शरीराचा व मनाचा खालीलपैकी कोणता घटक साधला जातो
 अ) असंतुलन ब) संतुलन क) अहंकार ड) शरीर
- 9) Which of the following factor is wrong about emotions?
 A) Love B) Fear C) Anger D) Sleep
- ९) खालीलपैकी कोणता घटक भावना संदर्भात चुकीचा आहे
 अ) प्रेम ब) भीती क) राग ड) झोप
- 10) Is the root cause of many diseases?
 A) Mind B) Intellect C) Ego D) Body
- १०)हे अनेक व्याधीचे नूल कारण आहे
 अ) मन ब) बुद्धी क) अहंकार ड) शरीर
- 11) How many lungs are present in human body?
 A) 3 B) 4 C) 2 D) 6
- ११) मानवाच्या शरीरात किती फुफ्फुसे असतात
 अ) ३ ब) ४ क) २ ड) ६
- 12) Nervous system consist of
 A) Brain B) Spinal cord C) hand D) Body
- १२) मज्जा संस्था कशाने बनली आहे
 अ) मेंदू ब) पाठीचा कणा क) हात ड) शरीर
- 14) How many types of emotions
 A) 3 B) 4 C) 2 D) 6
- १४) भावना किती प्रकारच्या असतात
 अ) ३ ब) ४ क) २ ड) ६
- 15) Due to Yoga man gets Physical and Mental -----
 A) Tragedy B) Health C) unhealthy D) None of these

१५) योगामुळे मनुष्याला शारीरिक आणि मानसिक ----- प्राप्त होते

अ) त्रास ब) आरोग्य क) अस्वस्थ ड) यापैकी नाही

16)Organ is involved in exchange of gases

A) Kidney B) Heart C) Brain D) Lungs

१६) हा अवयव वायूंच्या देवाणघेवाणीत सामील असतो

अ) मूत्रपिंड ब) हृदय क) मेंदू ड) फुफ्फुसे

17) What is emotion related to

A) Muscular system B) Nervous system C) Skeletal system D) none of these

१७) भावना कशाशी संबंधित आहे

अ) स्नायू संस्था ब) मज्जा संस्था क) अस्थी संस्था ड) यापैकी नाही

18) Emotions are controlled by

A) Exercise B) Aerobics C) Yoga D) Dance

१८) भावना कशाद्वारे नियंत्रणात येतात

अ) व्यायाम ब) एरोबिक्स क) योग ड) नृत्य

19) Which of the following activity removes stress and tension of Sport Players?

A) Exercise B) Aerobics C) meditation D) Dance

१९) पुढीलपैकी कोणती क्रिया खेळाडूंचा ताण व तणाव कमी करते

अ) व्यायाम ब) एरोबिक्स क) ध्यान ड) नृत्य

20) Any action is always due to the order of ...

A) Kidney B) Heart C) Brain D) Lungs

२०) कोणतीही कृती ही नेहमी ...च्या आदेशामुळे होत असते.

अ) मूत्रपिंड ब) हृदय क) मेंदू ड) फुफ्फुसे

21) Which of the following are positive aspects of emotion?

A) Santosh sukh B) Alas , Dukhha C) krodh ,Vair D) none of these

२१) खालीलपैकी कोणते भावनाचे सकारात्मक पैलू आहेत

अ) संतोष , सुख ब) आळस , दुःख क) क्रोध , वैर ड) यापैकी नाही

22) By practicing of yogic demonstrations the neuromuscular system

A) Emotional B) Social C) Collaborative D) Physical

२२) योगिक प्रात्यक्षिकांचा सराव केल्यामुळे स्नायू मज्जासंस्था यांचा.... विकास होतो

अ) भावनात्मक ब) सामाजिक क) सहकार्यात्मक ड) शारीरिक

23) Which of the following is called as bridge of Pran and Mind

A) Respiration B) Asana C) Meditation D) None of these

२३) पुढील पैकी कशाला शरीर व मनाचा पूल म्हणतात

अ) श्वसन ब) आसन क) ध्यान ड) यापैकी नाही

24) What is the stable and comfortable state of the body

A) Meditation B) Asana C) Samadhi D) Niyam

२४) शरीराची स्थिर व सुखकारक स्थिती म्हणजे काय

अ) ध्यान ब) आसन क) समाधी ड) नियम

25) Which of the following yogic kriya helpful in Archery or shooting type of sport event?

A) Tratak B) Asana C) Samadhi D) Niyam

२५) तिरंदाजी किंवा नेमबाजी प्रकारात क्रीडा प्रकारात खालीलपैकी कोणते योग क्रिया उपयुक्त आहे

अ) त्राटक ब) आसन क) समाधी ड) नियम