

10. For Asthama patient _____ is one of the best suitable practices.

- | | |
|--------------|--------------|
| a) Bhadrasan | b) Siddhasan |
| c) Ushtrasan | d) Dandasana |

Q. 2. Write the answers in short (Any Four)

(20)

- 1) Dos and don'ts for the performance of asanas.
- 2) Write the prayer at the beginning and at the end of the yoga session with its meaning.
- 3) Benefits and precautions of Ardhamatsyendrasan.
- 4) Benefits and contraindications of Paschimottanasan.
- 5) Write the importance of practicing 'Suryanamaskar' for children.
- 6) Benefits and precautions of any two backward bending asanas.

Q. 3. Write the answers in brief (any two)

(30)

- 1) Write the procedure and benefits of any two meditative asanas.
- 2) Write the procedure, benefits, precautions and contra-indications of Vrukshasan.
- 3) Describe in detail –steps to perform Shavasana. Why it is called as the Relaxative asana?

मराठी रूपांतर

सूचना : १. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

२. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा.

(१०)

१. ----- हे उष्ट्रासनाचे पूरक आसन आहे.
अ) जानुशिरासन ब) योग मुद्रा
क) शशांकासन ड) पादहस्तासन
२. पाठदुखी/लोअर बॅक-पेन असलेल्या व्यक्तीने हे आसन टाळावे -----
अ) शवासन ब) पश्चिमोत्तानासन
क) पाठीमागे झुकून करावयाची आसने ड) बाजूला वळून करावयाची आसने
३. शरीर, मन व श्वासाची गती यांच्या विश्रांतीसाठी ----- हे अतिशय उपयुक्त आसन आहे.
अ) सूत्रप्रवज्रासन ब) शवासन
क) गोमुखासन ड) नमस्कारासन
४. सूर्य देवतेच्या १२ नावांपैकी ----- हे एक नाव आहे.
अ) भानवेंद्र ब) भानू
क) भानवम् ड) यापैकी नाही
५. आसनांचा सराव करताना -----
अ) खोलीतील तापमान थंड असावे व खोलीत निळा दिवा असावा. ब) खोलीत हवा खेळती असावी व पुरेसा उजेड असावा.
क) शांत आवाजात संगीत चालू असावे व मंद दिवा असावा. ड) खोलीतील तापमान उष्ण असावे.

६. योगासनांच्या अभ्यासानंतर -----
- अ) थकवा येतो व भूक लागते. ब) ताजेतवाने व शांत वाटते.
- क) झोप येते. ड) शारिरीक व मानसिक शीण जाणवतो.
७. पादहस्तासनाचे पुरक आसन ----- हे आहे.
- अ) हस्तपादासन ब) उर्ध्वासन
- क) अश्वसंचालनासन ड) अर्धचक्रासन
८. योगासनांचा लाभ होण्यासाठी कुठल्याही आसनाचा सराव कितान ----- इतका वेळ केला पाहिजे.
- अ) १ मिनिट ब) २.५ मिनिट
- क) ३ मिनिट ड) १० सेकंद
९. आसनांचा फायदा व्हावा यासाठी -----
- अ) कठीण अवस्थेतील आसने करावी. ब) शरीरास पीळ देणारी आसने करावी.
- क) शरीरास अधिक ताण देणारी आसने करावी. ड) सावकाश व स्थिर राहून आसने करावी.
१०. 'अस्थमा' असलेल्या व्यक्तीसाठी ----- हे अतिशय लाभदायक आसन आहे.
- अ) मुद्रासन ब) सिद्धासन
- क) उष्ट्रासन ड) दंडासन

प्र.२. टिपा लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) आसनांचा सराव करताना कोणती बंधने पाळावी, दक्षता घ्यावी ते लिहा.
- २) योग वर्ग सुरू करण्यापूर्वी व शेवटी म्हणावयाची प्रार्थना अर्थासह लिहा.
- ३) अर्धमत्स्येन्द्रासन - फायदे व दक्षता
- ४) पश्चिमोत्तानासनाचे लाभ व प्रतिबंध नमूद करा.
- ५) लहान मूलांसाठी सूर्यनमस्काराचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- ६) कोणतेही दोन पाठीमागे वळून करावयाची आसने - लाभ व दक्षता

प्र.३. यापैकी कोणतेही दोन लिहा.

(३०)

- १) कोणतेही २ ध्यानात्मक आसने- करावयाची कृती व लाभ सविस्तर लिहा.
- २) वृक्षासनाची कृती, लाभ व दक्षता - वर्णन करा.
- ३) शवासनाची कृती-योग्य क्रमानुसार सांगून त्या आसनास विश्रांतीदायक आसन असे का म्हणतात ते लिहा.