

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. योगाभ्यास आणि व्यायाम प्रकार - फरक लिहा.
२. आसनाचे प्रयत्नशैथिल्य स्पष्ट करा.
३. ध्यानात्मक आसने
४. सूर्यनमस्काराचे फायदे - शारीरिक, मानसिक, चिकित्सात्मक
५. वर्ग सुरुवातीची प्रार्थना व अर्थ
६. पचनसंस्थेसाठी उपयुक्त अशा आसनांची नावे लिहा व त्यापैकी कोणत्याही एका आसनाची कृती वर्णन करा.

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. योग - तणाव व्यवस्थापन
२. योगाभ्यास करताना पालन करावयाचे नियम खालील मुद्द्यांना अनुसरून लिहा -
 - १) साधना करण्याची वेळ, जागा
 - २) साधकाचा पोषाख
 - ३) साधकाचे जेवण
 - ४) साधकाची मनःस्थिती
 - ५) योगवर्गातील शिस्त
३. अर्धकटीचक्रासन व अर्धमत्सेन्द्रासन -- कृती, दक्षता व लाभ लिहा.
