Assignment 2

Yogesh Kulkarni

Assignment Date 24 January

Submission Date 28 January

Q1) What is Sukshma Vayama ?

सूक्ष्म व्यायाम हा अंतर्गत शारीरिक स्नायू व सांध्यांचा व्यायाम आहे.

When should it be practiced and what are its benefits ?

सांधे मोकळे-बलशाली करणे आणि ऊर्जा अवरोध दूर करणे हे प्रमुख फायदे. प्रमुख व्यायामांचा आधी warm-up म्हणून किंवा सकाळी करावेत.

Q2. Explain the importance of relaxation.

Relaxation (विश्रांती) मुळे शरीर व मन यांना सखोल आराम मिळतो, ताण (stress) कमी होणे, शरीराची झीज भरून येणे तसेच मानसिक आजारांवर फायदा होतो.

Give the postural corrections while relaxing in shavasana.

* पाठीवर, हात व पाय मोकळे सोडून झोपणे
* हाताचे तळवे वरच्या दिशेला तसेच पावले बाजूला सोडलेली असावीत.
* श्वास व पोटाचे वर खाली होणे नेहमीच्या गतीने असावे.
* पायापासून डोक्यापर्यंत एक एक अवयव शिथिल करीत जावा

Q3. Define yoga according to Patanjali yoga sutra, Yoga Vashistha and Bhagavad Gita.

‘योग ‘ शब्द व्युत्पत्ती : ‘युज’ धातू - जोडणे. संगम आत्मा आणि परमात्म्याचा

व्याख्या :

* योगश्चित्तवृत्ती निरोध: ।२। पतंजली योगसूत्र
* समत्वम योग उच्यते ।२-४८। भगवद्गीता
* योग: कर्मसु कौशलम ।२-५०। भगवद्गीता
* मनः प्रसमनोपायः योग इत्यभिदीयते । ३/९/३२ योग वशिष्ठ if possible explain these terms in your own words

Q4. Describe the four ashrams of Vedic life.

* ब्रह्मचर्य (विध्यार्थी) १-२५ वर्षे
* गृहस्थ (कौटुंबिक) २६-५० वर्षे
* वानप्रस्थ (निवृत्ती) ५१-७५ वर्षे
* सन्यास (पूर्ण त्याग) ७५-१०० वर्षे

Reading Homework

* Yogic sukshma & sthula vayama PDF.
* Page 1 to 4 from sun salutations and asana PDF.
* Page 134 to 138 from yoga certification pdf

Good Job Yogeshji

7/10

Vaishali