Assignment 5

Yogesh Kulkarni

Assignment Date 14 February

Submission Date 18 February

Q1) Explain 4 types of Yoga in your own words.

1. राज योग : अष्टांग योगाच्या मार्गाने समाधीपर्यंत जाणे.
2. ज्ञान योग: बुद्धीचा मार्ग. मन-शरीर यांचा संबंध, आत्मा-परमात्मा यांचा संयोग याविषयी समजून घेणे .
3. कर्म योग: काम करीत राहणे, फळाची अपेक्षा न ठेवता. योग: कर्मसु कौशलम. कामात एकरूप होणे आणि प्रवीणतेने करणे म्हणजे योग.
4. भक्ति योग: समर्पणाची भावना ठेवून समाधी अवस्थेपर्यंत .

Q2) What are Aastik and Nastik schools? Give names of them.

वेदांना मानणारे आस्तिक तर न मानणारे नास्तिक.

* आस्तिक: सांख्य , योग , वैशेषिक, न्याय, पूर्वमीमांसा, उत्तरमीमांसा
* नास्तिक : बौद्ध ,जैन ,चार्वाक

Q3) Write short notes on

A) vishnu mudra: उजव्या हाताची तर्जनी आणि मधले बोट मुडपून घेणे what are benefits of it?

B) 4 steps of Aasana

1. मनाची तयारी आणि भूमिका
2. मन शांत करणे
3. आसन करणे
4. आसनातून बाहेर येणे

C) Importance of leg raises

पायाची स्थिती रोखून ठेवल्याने कोअर शक्तिमान होते तसेच मनाची शक्ती पण वाढते.

Q4) Why Sarvangaasana is called Queen of aasanas?

सर्व-अंग आसन असल्याने शरीराच्या सर्व अंगांना व्यायाम होतो तसा इतर आसनांमध्ये होत नाही. म्हणून संबोधले जाते.

Q5) Write Instructions for Sarvangaasana.

* जमिनीवर पाठ टेकवून पडा.
* हात आणि पाय सरळ ठेवा.
* हाताचे पंजे जमिनीवर दाबून ठेवा.
* हात आणि पाय ताणून पाय जमिनीपासून वर उचलून तसेच धरा.
* पायाचे पंजे आकाशाच्या दिशेने ठेवा.
* दोन्ही हातांनी पाठीला आधार द्या.
* कोपर जमिनीवर टेकवा.
* पायाचे पंजे आकाशाच्या दिशेने ठेवा.
* हनुवटी छातीवर टेकवा.
* How to come out of the Aasana?

6/10

Vaishali