

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२४

तृतीय वर्ष

सत्र – ६

विषय:- उपयोजित योग (भाग-२) (YC – 603/YC-6031)

दिनांक : ०९/१२/२०२४

गुण : ६०

वेळ : स. १०.०० ते. दु. १२.३०

- सूचना :**
१. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
 २. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.
 ३. उत्तरपत्रिकेत प्रश्नपत्रिकेतील प्रश्नक्रमांक लिहिणे आवश्यक आहे.

- प्र.१. पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) (४०)
- १) निसर्गोपचारातील पंचमहाभूत चिकित्सा स्पष्ट करा.
 - २) आयुर्वेदातील योगाच्या अष्टांगांचे वर्णन करा.
 - ३) सामाजिक स्वास्थ्यासाठी यम व नियम कसे उपयोगी पडतात ते स्पष्ट करा.
 - ४) सामाजिक अस्वास्थ्याची कारणे सांगा.
 - ५) आध्यात्मिक अस्वास्थ्याचे परिणाम सांगा.
 - ६) योग व मानसशास्त्र यांचा संबंध स्पष्ट करा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) विद्यार्थ्यांकरिता योग कसा महत्वाचा आहे हे स्पष्ट करा.
 - २) सामाजिक अस्वास्थ्याचे परिणाम सांगा.
 - ३) आध्यात्मिक स्वास्थ्यासाठी करावयाचे उपाय सांगा.
 - ४) आध्यात्मिक अस्वास्थ्याची कारणे सांगा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) वृद्धांकरिता योग
 - २) चित्तप्रसादन मार्ग
 - ३) गीतेतील वर्णव्यवस्था
 - ४) स्त्रियांकरिता योग

Translation in English

Sub: Applied Yoga (Part-II) (YC-603/YC-6031)

Instructions:

- 1) All Questions are Compulsory.
 - 2) Figures to the right indicate full marks.
 - 3) In the case of any doubt the Marathi version shall be held to be authentic and final.
 - 4) While writing answers the respective question numbers must be mentioned in the Answer Book.
-

Q.1. Answer the following questions in detail. (Any Four) (40)

- 1) Explain Panchamahabhuta therapy in naturopathy.
- 2) Describe the Ashtanga of Yoga in Ayurveda.
- 3) Explain how Yama and Niyama are useful for social health.
- 4) State the causes of social discomfort.
- 5) State the consequences of spiritual discomfort.
- 6) Explain the relationship between Yoga and Psychology.

Q.2. Answer the following questions in short. (Any Two) (10)

- 1) Explain how yoga is important for students.
- 2) State the effects of social discomfort.
- 3) Mention measures to be taken for spiritual health.
- 4) State the causes of spiritual discomfort.

Q.3. Write short notes. (Any Two) (10)

- 1) Yoga for Senior citizens
 - 2) Chittaprasadan Marga
 - 3) *Varna Vyavastha* according to Geeta
 - 4) Yoga for women
-