

AU-2010

B.A. Part-III Examination
YOGASHASTRA
(Optional Subject)
(Health and Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

N.B. : (1) All questions are compulsory.

(2) All questions carry equal marks.

1. Choose correct answer from the given option :

(i) Which Chakra is situated in throat region according to Kundalini Yoga ?

- | | | |
|---------------|-------------------|---|
| (a) Vishuddhi | (b) Anahat | |
| (c) Manipura | (d) None of these | 2 |

(ii) While practicing Pramayana, holding breath means :

- | | | |
|--------------|-------------------|---|
| (a) Pooraka | (b) Rechaka | |
| (c) Kumbhaka | (d) None of these | 2 |

(iii) Karm Yoga and Bhakti Yoga are described in _____.

- | | | |
|--------------------|--------------------------|---|
| (a) Bhagawad Geeta | (b) Patanjali Yoga Sutra | |
| (c) Hathapradipika | (d) None of these | 2 |

(iv) Pranayama is a _____ step of Ashtang Yoga.

- | | | |
|------------|-------------------|---|
| (a) Fourth | (b) Third | |
| (c) Second | (d) None of these | 2 |

(v) 'Ishwarpranidhana' is described in ____.

- (a) Yama (b) Niyama
(c) Hathapradipika (d) None of these

2

2. Write a short note on teachings of Bhagawad Geeta.

OR

How Yoga is a value education ? Explain.

10

3. What is health ? Describe the types of fitness in brief.

OR

Write a note on 'Role of Yoga in health and fitness'.

10

4. What is mental health ? Write the characteristics of mentally healthy person.

OR

How Yoga is essential to maintain the mental health ? Explain.

10

5. Write the contribution of Swami Kuvalyanandji in the field of Yoga.

OR

Write the contribution of research centres in Yoga.

10

AU-2010

B.A. Part-III Examination

YOGASHASTRA

(Optional Subject)

(Health and Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(मराठी माध्यम)

- नोट :- (1) सर्व प्रश्न सोडवा.
(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालिल प्रश्नांकरीत योग्य पर्याय निवडा :

- (i) कुण्डलिनी योगानुसार गळ्यात कोणते चक्र स्थित आहे ?
(अ) विशुद्धी (ब) अनाहत
(क) मणिपूर (ड) यापैकी नाही 2
- (ii) प्राणायामाचा अभ्यास करीत असताना श्वास रोखणे म्हणजे _____ होय.
(अ) पुरक (ब) रेचक
(क) कुम्भक (ड) यापैकी नाही 2
- (iii) कर्मयोग आणि भक्ति योग हे _____ वणिले आहेत.
(अ) भगवद्गीता (ब) पातंजल योग सूत्र
(क) हठप्रदीपिका (ड) यापैकी नाही 2
- (iv) अष्टांग योगात प्राणायाम हे _____ पायरी आहे.
(अ) चौथी (ब) तीसरी
(क) दुसरी (ड) यापैकी 2

(v) 'ईश्वरप्रणियान' हे _____ मध्ये वर्णित आहे.

(अ) यम

(ब) नियम

(क) हठप्रदीपिका

(ड) यापैकी नाही

2

2. 'भगवद्गीतेची शिकवण' या वर एक टिपण लिहा.

किंवा

योग हे मुख्य शिक्षण कसे आहे ? ते स्पष्ट करा.

10

3. आरोग्य म्हणजे काय ? तन्दुरुस्तीच्या प्रकारांचे थोडक्यात वर्णन करा.

किंवा

'आरोग्य आणि तन्दुरुस्ती मध्ये योगाची भूमिका' यावर एक टिपण लिहा.

10

4. मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ? मानसिक रीत्या स्वस्थ व्यक्तीचे गुणविशेष लिहा.

किंवा

मानसिक आरोग्य टिकविण्याकरीता योग कसा आवश्यक आहे ? ते स्पष्ट करा.

10

5. योगाच्या क्षेत्रात स्वामी कुवल्यानंदजींचे योगदान लिहा.

किंवा

संशोधन केन्द्रांचे योगातील योगदान लिहा.

10

AU-2010

B.A. Part-III Examination

YOGASHASTRA

(Optional Subject)

(Health and Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

1. निम्नलिखित के उचित विकल्प चुनिये :

(i) कुण्डलिनी योग के अनुसार गले में कौनसा चक्र स्थित है ?

(अ) विशुद्धी

(ब) अनाहत

(क) मणिपुर

(ड) इनमें से नहीं

2

(ii) प्राणायाम का अभ्यास करते समय श्वास रोकना याने _____ है।

(अ) पूरक

(ब) रेचक

(क) कुम्भक

(ड) इनमें से कोई नहीं

2

(iii) कर्मयोग और भक्तियोग यह _____ में वर्णित है।

(अ) भगवद्गीता

(ब) पातंजल योग सूत्र

(क) हठप्रदीपिका

(ड) इनमें से नहीं

2

(iv) अष्टांग योग में प्राणायाम यह _____ पायदान है।

(अ) चौथा

(ब) तीसरा

(क) दूसरा

(ड) इनमें से कोई नहीं

2

(v) 'ईश्वरप्रणिधान' यह ... में वर्णित है।

(क) यम

(ख) नियम

(क) हठप्रदीपिका

(ड) इनमें से कोई नहीं

2

2. 'योगवद्गीता की शिक्षा' पर एक टिप्पणी लिखिये।

अथवा

योग यह मूल्य शिक्षण कैसे है ? वह स्पष्ट कीजिये।

10

3. स्वास्थ्य क्या है ? तन्दुरुस्ती के प्रकारों का संक्षेप में वर्णन कीजिये।

अथवा

स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती में योग की भूमिका पर एक टिप्पणी लिखिये।

10

4. मानसिक स्वास्थ्य क्या है ? मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ लिखिये।

अथवा

मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में योग कैसे आवश्यक है ? यह स्पष्ट कीजिए।

10

5. योग के क्षेत्र में स्वतंत्र कृत्यमन्दली में योगदान को लिखिये।

अथवा

अनुसंधान केन्द्र का योग में योगदान को लिखिये।

10