

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

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

Note :—(1) All questions are compulsory.

(2) All questions carry equal marks.

1. Choose correct answers from the given options :

(i) Ashtangyoga has been described by

(a) Swami Swatmaram

(b) Maharshi Patanjali

(c) Maharshi Gherand

(d) Swami Shivanand

2

(ii) Location of Uddiyan bandha is about

(a) Tongue

(b) Throat

(c) Abdomen

(d) Anus

2

(iii) While practising Pranayama exhalation of breath means

(a) Poorak

(b) Rechak

(c) Kumbhak

(d) Stambhan

2

(iv) Aasan is the step of Ashtangyoga.

(a) Second

(b) Third

(c) First

(d) Sixth

2

(v) Where is Manipur Chakra situated ?

(a) Eyebrow centre

(b) Anus

(c) Heart

(d) Navel

2

2. How teaching of Bhagwadgita is useful for today's life ? Discuss.

10

OR

Describe the relationship between Yoga and value education.

10

3. What do you mean by health fitness ? How many types of fitness ? Describe them.

10

OR

How many factors of health fitness ? Which yogic practices are useful to develop Cardio-respiratory endurance ? Describe.

10

4. What is Mental Health ? Describe the characteristic of mentally ill person.

10

OR

Suggest Yogic treatment for mentally ill person.

10

5. Describe the contribution of Swami Kavalyananda for Yoga development.

10

OR

Describe any one research Yoga Institute of India.

10

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

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(मराठी माध्यम)

- नोट :— (1) सर्व प्रश्न आवश्यक आहे.
 (2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. योग्य पर्याय निवडा :

- (i) अष्टांगयोगाचे वर्णन _____ यांनी केले आहे.
 (अ) स्वामी स्वात्माराम (ब) महर्षि पतंजली
 (क) महर्षि घेरंड (ड) स्वामी शिवानंद 2
- (ii) उड्डियान बंधाचे स्थान _____ आहे.
 (अ) जिह्वा (ब) कंठ
 (क) पोटा (ड) गुदा 2
- (iii) प्राणायामामध्ये श्वास सोडणे म्हणजे _____ होय.
 (अ) पूरक (ब) रेचक
 (क) कुंभक (ड) स्तंभन 2
- (iv) 'आसन' हे अष्टांगयोगाचे _____ अंग आहे.
 (अ) द्वितीय (ब) तृतीय
 (क) प्रथम (ड) षष्ठम 2
- (v) 'माणीपूर चक्र' कोठे स्थित आहे ?
 (अ) भ्रूमध्य (ब) गुदा
 (क) हृदय (ड) नाभी 2

2. आजच्या जीवनांमध्ये भगवद्गीतेची शिकवण कशी उपयोगी आहे ? ते स्पष्ट करा. 10

किंवा

योग व मुल्य शिक्षणांतील संबंध स्पष्ट करा. 10

3. स्वास्थ्य सुदृढते बद्दल आपण काय समजला ? सुदृढतेचे किती प्रकार आहेत ? ते स्पष्ट करा. 10

किंवा

स्वास्थ्य सुदृढतेचे किती घटक आहेत ? हृदय-श्वसन क्षमता वाढविण्या कोणत्या योग प्रक्रिया उपयोगी आहेत ? स्पष्ट करा. 10

4. मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ? मानसिक दृष्ट्या आजारी मानसाची लक्षणे लिहा. 10

किंवा

मानसिक दृष्ट्या आजारावर योगोपचार सुचवा. 10

5. योग विकास मध्ये स्वामी कुवलयानंदाचे योगदान स्पष्ट करा. 10

किंवा

भारतातील कोणत्याही एका योग संशोधन संस्थेची माहिती लिहा. 10

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

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— (1) सभी प्रश्न हल कीजिए।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. उचित विकल्प चुनिए :

(i) अष्टांगयोग का वर्णन _____ ने किया है।

(अ) स्वामी स्वात्माराम

(ब) महर्षि पतंजली

(क) महर्षि घेरंड

(ड) स्वामी शिवानंद

2

(ii) उड्डियान बंध का स्थान _____ है।

(अ) जिह्वा

(ब) कंठ

(क) पेट

(ड) गुदा

2

(iii) प्राणायाम के अभ्यास में श्वास छोड़ने का अर्थ _____ है।

(अ) पूरक

(ब) रेचक

(क) कुंभक

(ड) स्तंभन

2

(iv) 'आसन' अष्टांगयोग का _____ अंग है।

(अ) द्वितीय

(ब) तृतीय

(क) प्रथम

(ड) षष्ठम

2

(v) 'माणीपुर चक्र' कहाँ स्थित है :

(अ) भ्रूमध्य

(ब) गुदा

(क) हृदय

(ड) नाभि

2

2. आज के जीवन में भगवद्गीता का उपदेश कैसे उपयोगी है ? वह स्पष्ट कीजिए।

10

अथवा

योग और मूल्यशिक्षा का संबंध स्पष्ट कीजिए।

10

3. स्वास्थ्य सुदृढ़ता के बारे में आप क्या समझते हैं ? सुदृढ़ता के कितने प्रकार हैं ? वह स्पष्ट कीजिए।

10

अथवा

स्वास्थ्य सुदृढ़ता के कितने घटक हैं ? हृदय-श्वसन क्षमता बढ़ाने के लिए कौनसी योग प्रक्रिया उपयुक्त है ? वह स्पष्ट कीजिए।

10

4. मानसिक स्वास्थ्य क्या है ? मानसिक दृष्टि से बीमार व्यक्ति की चिन्ह बताइए।

10

अथवा

मानसिक दृष्टि से बीमार व्यक्ति के लिए योगोपचार बताइए।

10

5. योग विकास में स्वामी कुवलयानंद जी का योगदान स्पष्ट कीजिए।

10

अथवा

भारत की किसी एक योग अनुसंधान संस्था की जानकारी लिखिए।

10

