

- (2) मणिपुर चक्र का स्थान _____ में है।
 (अ) माथा (ब) कंठ (गला)
 (क) नाभि (ड) गुदा 2
- (3) 'विकर्म' यह संज्ञा _____ से संबंधित है।
 (अ) ज्ञानयोग (ब) कर्मयोग
 (क) भक्तीयोग (ड) हठयोग 2
- (4) 'जालंधर बंध' _____ से संबंधित है।
 (अ) पेट (ब) कंठ (गला)
 (क) जिह्वा (ड) गुदा 2
- (5) 'साधन चतुष्टय' यह संज्ञा _____ से संबंधित है।
 (अ) ज्ञानयोग (ब) भक्तियोग
 (क) हठयोग (ड) राजयोग 2
2. 'भगवद्गीता' का जीवन में क्या महत्व है ? वह स्पष्ट कीजिए। 10
- अथवा
- मूल्यशिक्षण और योग का सहसंबंध स्पष्ट कीजिए। 10
3. 'कुंडलिनीयोग' पर निबंध लिखिए। 10
- अथवा
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए योग प्रक्रियाओं की उपयोगिता स्पष्ट कीजिए। 10
4. मानसिक स्तर पर निरोगी व्यक्ति की विशेषताएं लिखिए। 10
- अथवा
- अच्छा मानसिक स्वास्थ्य रखने हेतु 'प्रणायाम की उपयोगिता' को स्पष्ट कीजिए। 10
5. स्वामी विवेकानंद जी के योग विषयक विचार लिखिये। 10
- अथवा
- योगशास्त्र में संशोधन के महत्व को स्पष्ट कीजिए। 10

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

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

Note :— (1) Solve ALL questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Choose correct answer from the given options :

- (1) The word Bhakti is derived from Sanskrit root :
 (a) Bhaj (b) Bhojya
 (c) Bhukt (d) Bhawani 2
- (2) Manipur Chakra is situated at :
 (a) Forehead (b) Neck
 (c) Navel (d) Anus 2
- (3) 'Vikarma' term is related to :
 (a) Jnyan Yoga (b) Karma Yoga
 (c) Bhakti Yoga (d) Hatha Yoga 2
- (4) Jalandhar Bandh is related with :
 (a) Stomach (b) Throat
 (c) Tongue (d) Anus 2
- (5) 'Sadhan Chatushtaya' is described in :
 (a) Jnyan Yoga (b) Bhakti Yoga
 (c) Hath Yoga (d) Raja Yoga 2

2. Explain the importance of Bhagvat Gita in day to day life. 10

OR

Explain how value education and yoga are related. 10

3. Write essay on 'Kundalini Yoga'. 10

OR

How yogic practices are helpful for good health ? Explain. 10

4. Write characteristics of Mentally Healthy person. 10

OR

Explain the role of 'pranayama' in maintaining good mental health. 10

5. Write the views of Swami Vivekanand about Yoga. 10

OR

Write importance of research in Yoga. 10

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न आवश्यक आहेत.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. योग्य पर्याय निवडा :

- (1) 'भक्ती' हा शब्द _____ या संस्कृत धातूपासून बनला आहे.

- (अ) भज् (ब) भोज्य
(क) भुक्त् (ड) भवानी 2

- (2) मणिपुर चक्राचे स्थान _____ येथे आहे.

- (अ) कपाळ (ब) कंठ
(क) नाभि (ड) गुदा 2

- (3) 'विकर्म' ही संज्ञा _____ शी संबंधित आहे.

- (अ) ज्ञानयोग (ब) कर्मयोग
(क) भक्तीयोग (ड) हठयोग 2

- (4) जालंधर बंधाचा संबंध _____ शी आहे.

- (अ) पीट (ब) कंठा (गळा)
(क) जिह्वा (ड) गुदा 2

- (5) 'साधन चतुष्टय' ही संज्ञा _____ शी संबंधित आहे.

- (अ) ज्ञानयोग (ब) भक्तीयोग
(क) हठयोग (ड) राजयोग 2

2. भगवद्गीतेचे जीवनामध्ये महत्व स्पष्ट करा. 10

किंवा

मूल्यशिक्षण व योग यांचा संबंध स्पष्ट करा. 10

3. कुंडलिनी योगावर निबंध लिहा. 10

किंवा

चांगल्या आरोग्यासाठी योगिक प्रक्रियांची उपयोगिता स्पष्ट करा. 10

4. मानसिक दृष्ट्या निरोगी व्यक्तीच्या विशेषता लिहा. 10

किंवा

चांगले मानसिक आरोग्य टिकवण्यासाठी प्राणायामाच्या उपयोगितेचे वर्णन करा. 10

5. स्वामी विवेकानंदांचे योगाबद्दलचे विचार लिहा. 10

किंवा

योगशास्त्रातील संशोधनाचे महत्व विशद करा. 10

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिए।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. उचित विकल्प चुनिये :

- (1) 'भक्ति' यह शब्द _____ इस संस्कृत धातु से बना है।

- (अ) भज् (ब) भोज्य
(क) भुक्त् (ड) भवानी 2