

**AQ-121-A**

**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) Bhaktiyoga describes about –

(a) Sadhan Chatustaya

(b) Kundalini

(c) Navvidhabhakti

(d) Satkarma

2

(ii) While Practising pranayam, Purak means :

(a) Forceful inhalation

(b) Retaintion of breath

(c) Inhalation of breath

(d) Exaltation of breath

2

(iii) Pranayama is the \_\_\_\_\_ step of Ashtangyoga.

- (a) Second
- (b) Fourth
- (c) Fifth
- (d) Final

2

(iv) Area of Mul Bandh is about :

- (a) Tongue
- (b) Throat
- (c) Stomach
- (d) Anus

2

(v) Anadnya Chakra is situated at :

- (a) Vertebra
- (b) Heart
- (c) Navel
- (d) Between Eyebrows

2

2. Write characteristics of Bhakti Yoga. 10

OR

Describe the importance of Yoga in Value Education.

10

3. Explain the meaning and concept of Health. 10

OR

2. भक्तियोग की विशेषताएं लिखिए। 10

अथवा

मूल्यशिक्षा में योगभ्यास का महत्व स्पष्ट कीजिये। 10

3. स्वास्थ्य का अर्थ, व्याख्या व संकल्पना को स्पष्ट कीजिये। 10

10

अथवा

योगभ्यास के माध्यम से अच्छा स्वास्थ्य किस प्रकार से मिल सकता है ? 10

4. मानसिक आरोग्य की व्याख्या एवं विशेषताएं लिखिये। 10

अथवा

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने हेतु 'ध्यान' प्रक्रिया कैसे उपयुक्त है ? वह स्पष्ट कीजिये। 10

5. आध्यात्मिक उन्नति के लिए योगभ्यास का महत्व इस संबंध में स्वामी विवेकानंदजी के विचार लिखिये। 10

अथवा

योगक्षेत्र में स्वामी कुवलयानंदजी के योगदान के बारे में वर्णन कीजिये। 10

- (ii) प्राणायाम करते समय 'पूरक' याने \_\_\_\_\_ ।  
 (अ) जोर से श्वास लेना  
 (ब) श्वास रोकना  
 (क) श्वास लेना  
 (ड) श्वास छोड़ना 2

- (iii) प्राणायाम यह अष्टांगयोग की \_\_\_\_\_ सीढ़ी है ।  
 (अ) दूसरी  
 (ब) चतुर्थ  
 (क) पंचम  
 (ड) अंतिम 2

- (iv) मूलबंध का स्थान \_\_\_\_\_ है ।  
 (अ) जिह्वा  
 (ब) कंठ(गला)  
 (क) पेट  
 (ड) गुदा 2

- (v) आज्ञाचक्र \_\_\_\_\_ में स्थित है ।  
 (अ) मेरुदंड  
 (ब) हृदय  
 (क) नाभि  
 (ड) दोनों भौवों के मध्य में । 2

How can we achieve good health through Yogic Practices ? Explain. 10

4. Write definition and meaning of mental health and its characteristics in short. 10

OR

How Dhyana is useful to maintain good mental health ? Explain. 10

5. How yoga practices are important for spiritual progress ? Write views of Swami Vivekanand. 10

OR

Write the contribution of Swami Kuvalyanandji in the field of yoga. 10

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न आवश्यक आहे.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. योग्य पर्याय निवडा :-

- (i) भक्तीयोगामध्ये \_\_\_\_\_ चे वर्णन आहे.

(अ) साधन चतुष्टय

(ब) कुंडलिनी

(क) नवविधाभक्ती

(ड) सत्कर्म 2

(ii) प्राणायाम करते वेळी 'पूरक' म्हणजे :

- (अ) जोराने श्वास घेणे
- (ब) श्वास रोखून ठेवणे
- (क) श्वास घेणे
- (ड) श्वास सोडणे

2

(iii) प्राणायाम ही अष्टांगयोगाची \_\_\_\_\_ पायरी आहे.

- (अ) दुसरी
- (ब) चतुर्थ
- (क) पांचवी
- (ड) अंतिम

2

(iv) मूलबंधाचे स्थान \_\_\_\_\_ आहे.

- (अ) जिह्वा
- (ब) कंठ
- (क) पोट
- (ड) गुदा

2

(v) आज्ञाचक्र कोठे स्थित आहे ?

- (अ) पाठीचा कणा (मेरुदंड)
- (ब) हृदय
- (क) नाभि
- (ड) दोन्ही भुवयांच्या मध्ये

2

2. भक्तियोगाची विशेषता लिहा.

10

किंवा

मूल्य शिक्षणामध्ये योगाचे महत्व स्पष्ट करा.

10

3. स्वास्थ्याचा अर्थ, व्याख्या व संकल्पना स्पष्ट करा. 10

किंवा

योगाच्या माध्यमातून चांगले आरोग्य कसे मिळवू शकाल ? ते स्पष्ट करा. 10

4. मानसिक आरोग्याची व्याख्या व वैशिष्ट्ये लिहा. 10

किंवा

चांगले मानसिक आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी 'ध्यान' कसे उपयुक्त ठरते ? ते स्पष्ट करा. 10

5. अध्यात्मिक उन्नतीसाठी योगाचे महत्व' यावर स्वामी विवेकानंदांचे विचार लिहा. 10

अथवा

योगक्षेत्रात स्वामी कुवलयानंदजींचे योगदानाचे वर्णन लिहा. 10

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिए।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. उचित विकल्प चुनिये :-

(i) भक्तियोग में \_\_\_\_\_ का वर्णन है।

- (अ) साधन चतुष्टय
- (ब) कुंडलिनी
- (क) नवविधाभक्ति
- (ड) सत्कर्म

2