

M.A. (Part—II) Yogashastra (Semester—III) Examination

APPLIED YOGA

Paper—I

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

Note :— (1) Solve **ALL** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Choose correct answer from the given options :

- (1) International Yoga Day is celebrated on _____ every year.
(a) 21st June (b) 21st July
(c) 21st February (d) 21st March
- (2) Psychological problems may be overcome by _____.
(a) Dhyana (b) Yoga Nidra
(c) Pranav-Japa (d) All of these
- (3) Which Yogic practice is useful for flexibility ?
(a) Pranayama (b) Dhyana
(c) Shatkarma (d) Asana
- (4) Artificial stimulants are – _____.
(a) Alcohol (b) Coffee
(c) Steroid (d) All of these
- (5) _____ is critical for over-all well being and the most visible of the various dimensions of health, which also include social, emotional, spiritual, health.
(a) Mental health (b) Physical health
(c) Yoga (d) Sports
- (6) Components of physical fitness _____.
(a) Cardio vascular Endurance (b) Muscular Strength
(c) Flexibility (d) All of these
- (7) Generally problems of Executives are _____.
(a) Obesity (b) Stress
(c) All of these (d) Blood pressure
- (8) Psychosomatic problems are reduced by _____.
(a) Psychotherapy (b) Yoga therapy
(c) Proper Counselling (d) All of these

2. Explain the scope and limitation of applied aspects of Yoga. 16

OR

Describe the international movement of "Yoga Consciousness". 16

3. What do you mean by Physical Health ? How Yoga could be useful to develop physical health ? Explain. 16

OR

Define mental health. Explain importance of mental health for an Individual and Society. 16

4. Write notes on :

(a) Sports as an instinctive need. 8

(b) Effect of Yoga on basic skills of sports. 8

OR

Role of Yogic practices to enrich the qualities required for different sports—write in brief. 16

5. List down the various problems of Executives. Discuss the contribution of Yoga to solve the problems of them. 16

OR

Write down the various types of artificial stimulants and explain their effects in brief. 16

M.A. (Part—II) Yogashastra (Semester—III) Examination

APPLIED YOGA

Paper—I

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(मराठी माध्यम)

सूचना :— (1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालील दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य उत्तर निवडा :

(1) आंतरराष्ट्रीय योग दिवस _____ ला दरवर्षी साजरा करतात.

(अ) 21 जून

(ब) 21 जुलै

(क) 21 फेब्रुवारी

(ड) 21 मार्च

(2) मानसशास्त्रिय समस्या दूर-दूर केल्या जाऊ शकतात _____ .

(अ) ध्यान

(ब) योग निद्रा

(क) प्रणव-जाप

(ड) हे सर्व

(3) कोणते योगीक सराव लवचिकतेसाठी उपयुक्त आहे ?

(अ) प्राणायाम

(ब) ध्यान

(क) षट्कर्म

(ड) आसन

(4) _____ ही कृत्रिम उत्तेजके आहेत.

(अ) मद्य

(ब) कॉफी

(क) स्टिरोइड

(ड) वरील सर्व

(5) _____ संपूर्ण आरोग्यासाठी आणि आरोग्याच्या विविध आयामासाठी सर्वात महत्वाचे आहे. त्यात सामाजिक, भावनिक समाविष्ट आहे.

(अ) मानसिक स्वास्थ्य

(ब) शारीरिक स्वास्थ्य

(क) योग

(ड) खेळ

(6) शारीरिक आरोग्याचे घटक _____ .

(अ) हृदयश्वसन सहनशीलता

(ब) स्नायू शक्ती

(क) लवचिकता

(ड) हे सर्व

(7) अधिकाऱ्यांच्या सामान्य समस्या _____ आहेत.

(अ) लठ्ठपणा

(ब) तनाव

(क) हे सर्व

(ड) रक्त दाब

(8) मनोकायीक समस्या _____ च्या द्वारे कमी होवू शकतात

(अ) मनोचिकित्सा

(ब) योगचिकित्सा

(क) योग्य साळा

(ड) हे सर्व

16

2. योगाचे व्यवहारातील क्षेत्र व सिना स्पष्ट करा. 16
- किंवा
- योग 'जामृती' या आंतरराष्ट्रीय चळवळीचे वर्णन करा. 16
3. शारीरिक आरोग्य म्हणजे काय ? शारीरिक आरोग्य वाढविण्यासाठी योग कसा काय उपयोगी पडतो हे स्पष्ट करा. 16
- किंवा
- मानसिक स्वास्थ्याची व्याख्या लिहा, व्यक्ति आणि समाजासाठी मानसिक स्वास्थ्याचे महत्त्व स्पष्ट करा. 16
4. टिपा लिहा :
- (अ) खेळ ही स्वाभाविक गरज आहे. 8
- (ब) खेळाच्या मुलभुत कौशल्यावर योगाचा परिणाम 8
- किंवा
- विविध खेळातील आवश्यक गुणांना समृद्ध करण्यासाठी चैतन्य प्रक्रियांची भूमिका थोडक्यात लिहा. 16
5. अधिकाऱ्याच्या समस्यांची यादी तयार करा त्यांच्या समस्या सोडविण्याकरीता योगाचे योगदानावर चर्चा करा. 16
- किंवा
- कृत्रिम उत्तेजकांचे विविध प्रकार लिहा आणि त्यांचे प्रभाव थोडक्यात स्पष्ट करा. 16

M.A. (Part—II) Yogashastra (Semester—III) Examination

APPLIED YOGA

Paper—I

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :— (1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. निम्नलिखित दिये विकल्पों से उचित जबाब चुनिये :

(1) आंतरराष्ट्रीय योग दिन — — को हर साल मनाया जाता है।

(अ) 21 जून

(ब) 21 जुलाई

(क) 21 फरवरी

(ड) 21 मार्च

(2) मनोवैज्ञानिक समस्याओं को दूर — से किया जा सकता है।

(अ) ध्यान

(ब) योग निद्रा

(क) प्रणव-जाप

(ड) यह सभी

(3) लचीलापन के लिए कौन-सा योग अभ्यास उपयोगी है ?

(अ) प्राणायाम

(ब) ध्यान

(क) षट्कर्म

(ड) आसन

(4) — यह कृत्रिम उत्तेजक है।

(अ) शराब

(ब) कॉफी

(क) स्टीरॉइड

(ड) उपरोक्त सभी

(5) समग्र स्वास्थ्य और स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों के सबसे दृश्यमान के लिए महत्वपूर्ण है। जिसमें सामाजिक, भावात्मक और अध्यात्मिक स्वास्थ्य भी शामिल है।

(अ) मानसिक स्वास्थ्य

(ब) शारीरिक स्वास्थ्य

(क) योग

(ड) खेल

(6) शारीरिक स्वास्थ्य के घटक — हैं।

(अ) हृदय तथा श्वास संबंधी सहनशीलता

(ब) स्नायु शक्ति

(क) लचीलापन

(ड) यह सभी

(7) अधिकारियों की सामान्य समस्याएं — यह हैं।

(अ) मोटापा

(ब) तनाव

(क) उपरोक्त सभी

(ड) रक्तचाप

(8) मनोकायिक समस्या — के द्वारा कम हो सकती है।

(अ) मनोचिकित्सा

(ब) योगचिकित्सा

(क) उचित परामर्श

(ड) उपरोक्त सभी

16

2. योग के व्यावहारिक पक्षों के क्षेत्र व सीमाओं को स्पष्ट कीजिए 16
- अथवा
- ‘योग जागृति’ इस आंतरराष्ट्रीय आंदोलन का वर्णन कीजिए। 16
3. शारीरिक स्वास्थ्य क्या है ? शारीरिक क्षमता बढ़ाने में योग कैसा उपयुक्त है ? स्पष्ट कीजिए। 16
- अथवा
- मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए। व्यक्ति और समाज के लिए मानसिक स्वास्थ्य का महत्व स्पष्ट कीजिए। 16
4. टिप्पणियाँ लिखिए :
- (अ) खेल यह स्वाभाविक आवश्यकता है। 8
- (ब) खेल के बुनियादी कुशलताओं पर योग का परिणाम। 8
- अथवा
- विभिन्न खेलों में आवश्यक गुणों को समृद्ध बनाने में योग का योगदान संक्षेप में लिखिए। 16
5. अधिकारियों की समस्याओं की जादी तैयार कीजिए। उनकी समस्याएं सुलझाने में योग के योगदान की चर्चा कीजिए। 16
- अथवा
- कृत्रिम उत्तेजकों के विभिन्न प्रकार लिखिए और उनके प्रभाव संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। 16