

४. योगाचा नित्य तणाव आणि चिंता यावरील प्रभाव सविस्तरपणे लिहा.

किंवा

अधिकारी गणांच्या समस्या सोडवण्याकरिता योगाचे योगदान लिहा. १५

५. मनोकायिक समस्या सोडवण्यामध्ये योगाची भूमिका स्पष्ट करा.

किंवा

मनोचिकित्सेची धारणा लिहा आणि त्यांची उपयोगिता स्पष्ट करा. १५

AQ - 439

M. A. (Yogashastra) (Part - II) Examination

Paper - I

APPLIED YOGA

P. Pages : 6

Time : Three Hours]

[Max. Marks : 75

Note : (1) Solve all questions.
(2) All questions carry equal marks.

1. Explain how Yog is helpful for good Psychosocial health.

OR

Describe aims and objectives of Applied Yog and write its concept in detail. 15

2. Explain in detail the role of Yog in developing physical health and fitness.

OR

Write meaning and definition of Mental health and explain how Yog is helpful for good mental health. 15

3. Explain the effect of Yog on basic skills of sports in detail.

OR

Explain the role of Yog in improving sports skills with suitable examples. 15

4. Write effect of Yog on constant stress and anxiety in detail.

OR

Write down the contribution of Yog to solve the problems of the executives. 15

5. Explain the role of Yog to solve psycho-physical problems. 15

OR

Write concept of Psychotherapy and explain its applications. 15



(मराठी माध्यम)

सूचना : (१) सर्व प्रश्न आवश्यक आहेत.

(२) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

१. चांगल्या मनोसामाजिक स्वास्थ्या करिता योग कशाप्रकारे उपयुक्त आहे ते स्पष्ट करा.

किंवा

व्यवहारिक योगाच्या ध्येय आणि उद्दिष्टांचे वर्णन करा आणि त्याची धारणा सविस्तरपणे लिहा. १५

२. शारीरिक स्वास्थ्य आणि तंदुरुस्ती विकासामध्ये योगाची भूमिका सविस्तरपणे स्पष्ट करा.

किंवा

मानसिक स्वास्थ्याचा अर्थ आणि व्याख्या लिहून योग चांगल्या मानसिक स्वास्थ्या करिता कसा उपयोगी आहे ते स्पष्ट करा. १५

३. योगाचा मुलभूत क्रीडा कौशल्यावर होणारा परिणाम सविस्तरपणे स्पष्ट करा. १५

किंवा

क्रीडा कौशल्य सुधारण्याकरिता योगाची भूमिका योग्य उदाहरणासह स्पष्ट करा. १५

(हिंदी माध्यम)

सूचनाएँ : (१) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(२) सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

१. अच्छे मनोसामाजिक स्वास्थ्य के लिए योग कैसा उपयोगी है? स्पष्ट कीजिये।

अथवा

व्यवहारिक योग का ध्येय और उद्देश्योंका वर्णन कीजिये तथा उसकी धारणाको विस्तार से लिखिये। १५

२. शारीरिक स्वास्थ्य और क्षमताओं को विकसीत करने में योग की भूमिका विस्तार से स्पष्ट कीजिये। १५

अथवा

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा लिखिये तथा योग अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए कैसा उपयुक्त है? स्पष्ट कीजिये। १५

३. योग का मूलभूत क्रीडा कौशल्यों पर होनेवाला परिणाम विस्तार से स्पष्ट कीजिये।

अथवा

क्रीडाकौशल्यों को उन्नत करने में योग की भूमिका उचित उदाहरणों के साथ स्पष्ट कीजिये। १५

8. योग का नित्य तणाव और क्षिंता पर परिणाम विस्तार से लिखिये।

अथवा

अधिकारीओंकी समस्याओंको सुलझाने के लिए योग का योगदान लिखिये।

१५

५. मनोकायिक समस्याओं को सुलझाने के लिए योग की भूमिका स्पष्ट कीजिये।

अथवा

मनोचिकित्सा की धारणा लिखिये तथा उसकी उपयोगिता स्पष्ट कीजिये।

१५

