

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : मे – २०२२

तृतीय वर्ष

सत्र – ६

विषय:- उपयोजित योग (भाग-२) (YC – 603)

दिनांक : २८/०५/२०२२

गुण : ६०

वेळ : स. १०.०० ते दु. १२.३०

- सूचना :**
१. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
 २. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.
 ३. उत्तरपत्रिकेत प्रश्नपत्रिकेतील प्रश्नक्रमांक लिहिणे आवश्यक आहे.

- प्र.१. पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) (४०)
- १) आध्यात्मिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून आध्यात्मिक अस्वास्थ्याची कारणे सांगा
 - २) आध्यात्मिक स्वास्थ्यासाठी करावयाचे उपाय सांगा.
 - ३) सामाजिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून सामाजिक अस्वास्थ्याची कारणे सांगा.
 - ४) सामाजिक स्वास्थ्यासाठी करण्याचे उपाय सांगा.
 - ५) योग व आयुर्वेद या वर निबंध लिहा.
 - ६) निसर्गोपचारातील पंचमहाभूत चिकित्सा सांगा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) विवेकख्याती म्हणजे काय सांगून विशद करा.
 - २) चक्र, पंचमहाभूत, निसर्गोपचार यांचा संबंध स्पष्ट करा.
 - ३) स्त्रियांना कोणकोणत्या स्थित्यंतरातून जावे लागते ? याचा शरीर व मनावर कोणता परिणाम होतो ?
 - ४) गीतेतील वर्णव्यवस्था विशद करा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) वृद्धांकरीता योग
 - २) अविद्या
 - ३) चित्तप्रसादन मार्ग
 - ४) काम, क्रोध, लोभ

Translation in English

Sub: Applied Yoga (YC-603) (Part-II)

Instructions:

- 1) All Questions are Compulsory.
 - 2) Figures to the right indicate full marks.
 - 3) In the case of any doubt the Marathi version shall be held to be authentic and final.
 - 4) While writing answers the respective question numbers must be mentioned in the Answer Book.
-

Q.1. Answer the following questions in detail. (Any Four) (40)

- 1) What is spiritual health and what are the causes of spiritual distress?
- 2) Explain the measures to be taken for spiritual health.
- 3) What is social health? Explain the causes of social unrest.
- 4) Suggest solutions for social health.
- 5) Write an essay on Yoga and Ayurveda
- 6) Explain the Panchmahabhoot chikitsa according to Naturopathy.

Q.2. Answer the following questions in short. (Any Two) (10)

- 1) Explain what is *Viveka Khyati* ?
- 2) Explain the relationship between Chakra, Panchmahabhuta, and Naturopathy ?
- 3) What transitions do women have to go through? What is the effect of this on the body and mind?
- 4) Explain *Varna Vyavastha* according to Geeta

Q.3. Write short notes. (Any Two) (10)

- 1) Yoga for senior citizens
 - 2) Avidya
 - 3) Chitta Prasadana.
 - 4) Work, anger, greed (Kam, Krodha, Lobha)
-