

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२२

तृतीय वर्ष

सत्र – ५

विषय:- उपयोजित योग (भाग-१) (YC – 503/ YC – 5031)

दिनांक : १४/१२/२०२२

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) स्वास्थ्याची संकल्पना तुमच्या शब्दात सांगा.
 - २) आयुर्वेदानुसार स्वास्थ्याची संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
 - ३) शारीरिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून शारीरिक अस्वास्थ्याची कारणे सांगा.
 - ४) WHO नुसार स्वास्थ्य ची व्याख्या स्पष्ट करा.
 - ५) मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून ताण म्हणजे काय ? त्याचा काय परिणाम होतो?
 - ६) यौगिक क्रियांचा शारीरिक स्वास्थ्यासाठी कसा उपयोग होतो ते सांगा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) प्रकृतिस्वास्थ्य असलेली व्यक्ति कशी ओळखावी ?
 - २) स्वास्थ्याचे प्रकार किती व कोणते ?
 - ३) जंकफूड व स्थूलता यांचा संबंध स्पष्ट करा.
 - ४) शवासन व योगनिद्रेतील फरक सांगा.
- प्र.३. टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) त्रिमल
 - २) सप्तधातू
 - ३) रक्तदाब
 - ४) डोळ्यांच्या समस्या

Translation in English

Sub: Applied Yoga (YC-503/ YC – 5031) (Part-I)

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) Explain the concept of health in your own words.
- 2) Explain the concept of health according to Ayurveda.
- 3) What physical health? Explain the causes of physical discomfort ?
- 4) Explain the definition of health according to WHO.
- 5) What is mental health and what is the effect of stress?
- 6) Explain how *Yogik* processes are useful for physical health.

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

- 1) Who is healthy person according to Ayurveda ?
- 2) What are the types of health?
- 3) Explain the relationship between junk food and obesity.
- 4) Explain the difference between Savasana and Yoga Nidra.

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

- 1) Trimal
 - 2) Saptadhatu
 - 3) Blood Pressure
 - 4) Eye Problems
-