

# टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२२

तृतीय वर्ष

सत्र – ६

विषय:- उपयोजित योग (भाग-२) ( YC – 603)

दिनांक : १४/१२/२०२२

गुण : ६०

वेळ : दु. २.०० ते. दु. ४.३०

- 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) सामाजिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून सामाजिक अस्वास्थ्य्याची कारणे सांगा.
  - २) आध्यात्मिक स्वास्थ्य्यासाठी करावयाचे उपाय सांगा.
  - ३) आध्यात्मिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून आध्यात्मिक अस्वास्थ्य्याची कारणे सांगा.
  - ४) सामाजिक स्वास्थ्य्यासाठी करण्याचे उपाय सांगा.
  - ५) योग व आयुर्वेद या वर निबंध लिहा.
  - ६) चक्र, पंचमहाभूत, निसर्गोपचार यांचा संबंध स्पष्ट करा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) चित्तप्रसादन मार्ग विशद करा.
  - २) निसर्गोपचारातील पंचमहाभूत चिकित्सा सांगा.
  - ३) स्त्रियांना कोणकोणत्या स्थित्यंतरातून जावे लागते. याचा शरीर व मनावर कोणता परिणाम होतो.
  - ४) गीतेतील वर्णव्यवस्था विशद करा.
- प्र.३. टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) वृद्धांकरीता योग
  - २) अविद्या
  - ३) पंचतत्त्वे
  - ४) यम -नियम

## Translation in English

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

#### **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 social health? Explain the causes of social unrest.
- 2) Explain the measures to be taken for spiritual health.
- 3) What is spiritual health and what are the causes of spiritual distress?
- 4) Suggest solutions for social health.
- 5) Write an essay on Yoga and Ayurveda
- 6) Explain the relationship between Chakra, Panchmahabhuta, and Naturopathy ?

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

- 1) Explain the path of Chittaprasadan.
- 2) Explain the Panchmahabhoot chikitsa according to Naturopathy.
- 3) What transitions do women have to go through? What effect does this have 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) Panchtatva
  - 4) Yam- Niyam
-