

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : मे- २०२३

तृतीय वर्ष

सत्र – ६

विषय:- उपयोजित योग (भाग-२) (YC – 603/6031)

दिनांक : २५/०५/२०२३

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 मानसशास्त्र यावर निबंध लिहा.
 - ६) योग व निसर्गोपचार यावर चर्चा करा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) विवेकख्याती म्हणजे काय ते सांगून विशद करा.
 - २) चित्तप्रसादन मार्ग कोणते ते विशद करा.
 - ३) वृद्धांकरीता योग कसा उपयोगी आहे ते सांगा.
 - ४) पंचकर्म व षट्कर्म यातील साम्य व भेद लिहा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) स्त्रियांकरिता योग
 - २) अविद्या
 - ३) यम
 - ४) गीतेतील वर्णव्यवस्था

Translation in English

Sub: Applied Yoga (YC-603/6031) (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 psychology.
- 6) Discuss yoga and naturopathy.

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

- 1) Explain what is Viveka Khyati ?
- 2) Explain Chitta Prasadana.
- 3) Explain how yoga is useful for the senior citizens.
- 4) Write the similarities and differences between Panchakarma and Satkarma.

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

- 1) Yoga for women
 - 2) Avidya
 - 3) Yum
 - 4) Varna Vyavastha according to Geeta
-