

## टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२३

तृतीय वर्ष

सत्र – ६

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

दिनांक : १८/१२/२०२३

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) 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) निसर्गोपचारातील पंचमहाभूत चिकित्सा सांगा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) चक्र, पंचमहाभूत, निसर्गोपचार यांचा संबंध स्पष्ट करा.
  - २) चित्तप्रसादन मार्ग कोणते ते विशद करा.
  - ३) वृद्धांकरीता योग कसा उपयोगी आहे ते सांगा.
  - ४) गीतेतील वर्णव्यवस्था विशद करा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) स्त्रियांकरिता योग
  - २) अविद्या
  - ३) यम
  - ४) काम, क्रोध, लोभ

-----

## Translation in English

**Sub: Applied Yoga (Part-II) (YC-603/YC-6031)**

**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) Explain the Panchmahabhoot chikitsa according to Naturopathy.
- Q.2. Answer the following questions in short. (Any Two) (10)**
- 1) Explain the relationship between Chakra, Panchmahabhuta, and Naturopathy ?
  - 2) Explain Chitta Prasadana.
  - 3) Explain how yoga is useful for the senior citizens.
  - 4) Explain *Varna Vyavastha* according to Geeta
- Q.3. Write short notes. (Any Two) (10)**
- 1) Yoga for women
  - 2) Avidya
  - 3) Yum
  - 4) Work, anger, greed (Kam, Krodha, Lobha)
-