

# टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : एप्रिल/मे – २०२४

तृतीय वर्ष

सत्र – ५

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

दिनांक : ०२/०५/२०२४

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) आयुर्वेदानुसार स्वास्थ्याची संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
  - २) स्वास्थ्याचे प्रकार किती व कोणते ?
  - ३) शारीरिक अस्वास्थ्याची कारणे सांगा.
  - ४) यौगिक क्रियांचा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी कसा उपयोग होतो ते सांगा.
  - ५) मानसिक अस्वास्थ्याची कारणे सांगा.
  - ६) मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी करावयाचे उपाय लिहा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) शारीरिक अस्वास्थ्याचे परिणाम लिहा.
  - २) मानसिक अस्वास्थ्याचे परिणाम लिहा.
  - ३) WHO नुसार स्वास्थ्य ची व्याख्या स्पष्ट करा.
  - ४) आसनांचे महत्व सांगा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) त्राटक
  - २) शारीरिक स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी करावयाचे उपाय
  - ३) जंकफूड व स्थूलता यांचा संबंध
  - ४) शवासन व योगनिद्रेतील फरक

-----

## Translation in English

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

**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 according to Ayurveda.
  - 2) Explain the types of health.
  - 3) Explain the causes of physical discomfort.
  - 4) Explain how *Yogik* processes are useful for physical and mental health.
  - 5) State the causes of mental illness.
  - 6) Write down the steps to be taken to maintain good mental health.
- Q.2. Answer the following questions in short. (Any Two) (10)**
- 1) Write the effects of physical discomfort.
  - 2) Write the effects of mental illness.
  - 3) Explain the definition of health according to WHO.
  - 4) Explain the importance of Asanas.
- Q.3. Write short notes. (Any Two) (10)**
- 1) Trataka
  - 2) Measures to be taken to maintain good physical health
  - 3) The relationship between junk food and obesity
  - 4) Difference between Shavasan and Yoga Nidra
-