

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२३

तृतीय वर्ष

सत्र – ५

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

दिनांक : १८/१२/२०२३

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) स्वास्थ्याचे प्रकार किती व कोणते ?
 - २) आयुर्वेदानुसार स्वास्थ्याची संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
 - ३) शारीरिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून शारीरिक अस्वास्थ्याची कारणे सांगा.
 - ४) स्वास्थ्याची संकल्पना तुमच्या शब्दात सांगा.
 - ५) मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय सांगून मानसिक अस्वास्थ्याची लक्षणे सांगा.
 - ६) यौगिक क्रियांचा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी कसा उपयोग होतो ते सांगा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) आयुर्वेदानुसार अग्नीचे महत्त्व सांगा.
 - २) योगनिद्रेचे महत्त्व सांगा.
 - ३) WHO नुसार स्वास्थ्य ची व्याख्या स्पष्ट करा.
 - ४) आसनांचे महत्त्व सांगा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) जंकफूड व स्थूलता यांचा संबंध
 - २) डोळ्यांच्या समस्या
 - ३) सूर्यनमस्कार
 - 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 types of health?
 - 2) Explain the concept of health according to Ayurveda.
 - 3) What is physical health? Explain the causes of physical discomfort.
 - 4) Explain the concept of health in your own words.
 - 5) What is mental health? Explain the symptoms of mental illness.
 - 6) Explain how *Yogik* processes are useful for physical and mental health.
- Q.2. Answer the following questions in short. (Any Two) (10)**
- 1) Explain the importance of fire (Agni) according to Ayurveda.
 - 2) Explain the importance of Yoga Nidra.
 - 3) Explain the definition of health according to WHO.
 - 4) Explain the importance of *Asana*.
- Q.3. Write short notes. (Any Two) (10)**
- 1) The relationship between junk food and obesity
 - 2) Eye problems
 - 3) Surya Namaskar
 - 4) Difference between Savasana and Yoga Nidra
-