

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : मे – २०२५

तृतीय वर्ष

सत्र – ६

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

दिनांक : ३०/०४/२०२५

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 अस्वास्थ्याची कारणे सांगा.
 - २) सामाजिक अस्वास्थ्याचे परिणाम सांगा.
 - ३) योग व आयुर्वेद संबंध स्पष्ट करा.
 - ४) निसर्गोपचारातील पंचमहाभूत चिकित्सा स्पष्ट करा.
 - ५) वेगवेगळ्या वयोगटातील विद्यार्थ्यांसाठी योग कसा उपयोगी आहे स्पष्ट करा.
 - ६) अष्टांगयोगाचे अनुसरण आध्यात्मिक स्वास्थ्यासाठी कसे उपयोगी आहे?
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) चित्तप्रसादनाचे मार्ग सांगा.
 - २) वृद्धांसाठी योग कसा उपयोगी आहे?
 - ३) भारतीय मानसशास्त्राचे स्वरूप विशद करा.
 - ४) आध्यात्मिक स्वास्थ्यासाठी करावयाचे उपाय सांगा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) यम
 - २) भगवद्गीतेतील वर्णव्यवस्था
 - ३) काम, क्रोध, लोभ
 - ४) रजोनिवृत्ती

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) State the causes of spiritual ill-health.
- 2) State the effects of social ill health.
- 3) Explain the relationship between Yoga and Ayurveda.
- 4) Explain panncamahabhuta therapy in naturopathy.
- 5) Explain how yoga is useful for students of different age groups.
- 6) How following Ashtanga Yoga is beneficial for spiritual health?

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

- 1) Explain the ways of Cittaprasadana.
- 2) How yoga is useful for the Senior citizens?
- 3) Explain the nature of Indian psychology.
- 4) Mention measures to be taken for spiritual health.

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

- 1) Yama
- 2) Varna system in Bhagavadgita
- 3) Kama, krodha, lobha
- 4) Menopause
