

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : नोव्हेंबर – २०२५

तृतीय वर्ष

सत्र – ५

विषय:- उपयोजित योग (भाग-१) (YC-5031)

दिनांक : २५/११/२०२५

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) आयुर्वेद व WHO यांनी केलेल्या स्वास्थ्याच्या व्याख्यांचे विश्लेषण करा.
- २) स्वास्थ्याच्या विविध प्रकारांची चर्चा करा.
- ३) शारीरिक अस्वास्थ्य निर्माण करणारी कारणे कोणती?
- ४) मानसिक आरोग्यासाठी निद्रा व आहार कसे महत्वाचे आहेत?
- ५) शवासन व योगनिद्रा यात फरक काय आहे ते स्पष्ट करा.
- ६) सूर्यनमस्कार व योगासनांचे शारीरिक आरोग्यासाठी असलेले महत्त्व स्पष्ट करा.

प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)

- १) आध्यात्मिक अंगाने स्वास्थ्याची मांडणी करा.
- २) शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याचा सामाजिक स्वास्थ्यावर कसा परिणाम होतो.
- ३) तंत्रज्ञानाचा दैनिक जीवनावर होणारा परिणाम कसा कमी करता येईल, यावर उपाय सांगा?
- ४) ताणाचा मानसिक आरोग्यावर कसा परिणाम होतो.

प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)

- १) त्रिदोष
- २) रक्तदाब
- ३) स्वास्थ्याची लक्षणे
- ४) दीर्घश्वसनाचे फायदे

Translation in English

Sub: Applied Yoga (Part-I) (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) Analyze the definitions of Health given by Ayurveda and WHO
- 2) Discuss the different types of Health.
- 3) What are the causes of Physical ill Health.
- 4) How sleep and diet are important for Mental Health.
- 5) Explain the difference between Shavasana and Yoganidra
- 6) Explain the importance of Suryanamaskar and Yogasana for Physical Health.

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

- 1) Explain the Spiritual aspect of health.
- 2) How physical and mental health affect social health.
- 3) Suggest solutions on how to reduce the impact of technology on daily life.
- 4) How stress affects mental health.

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

- 1) Tridosha
- 2) Blood Pressure
- 3) Symptoms of health
- 4) Benefits of Deep Breathing
