

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर - २०२५

तृतीय वर्ष

सत्र – ६

विषय:- उपयोजित योग (भाग-२) (YC-6031)

दिनांक : ११/१२/२०२५

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) योग व निसर्गोपचार संबंध स्पष्ट करा.
 - २) आध्यात्मिक अस्वास्थ्याचे परिणाम लिहा.
 - ३) सामाजिक स्वास्थ्यासाठी करायचे उपाय लिहा.
 - ४) चित्तप्रसादन मार्ग सविस्तर लिहा.
 - ५) योग व आयुर्वेद संबंध स्पष्ट करा.
 - ६) स्त्रियांमधील स्थित्यंतरांचे वर्णन करा व योगाचे महत्त्व सांगा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) वृद्धांसाठी योग कसा उपयोगी आहे.
 - २) योगातील षट्कर्म सांगा.
 - ३) आयुर्वेदात आलेली योगाची आठ अंगे कोणती.
 - ४) अष्टांग योग आध्यात्मिक स्वास्थ्यासाठी कसा उपयोगी आहे.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) यम-नियम
 - २) विवेकख्याती
 - ३) विद्यार्थ्यांकरिता योग
 - ४) पंचमहाभूत चिकित्सा

Translation in English

Sub: Applied Yoga (Part-II) (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) Explain the relationship between Yoga and Naturopathy.
- 2) Write the effects of Spiritual ill health ?
- 3) Write the remedies to be taken for Social Health ?
- 4) Write the way of Citta Prasadana in detail.
- 5) Explain the relationship between Yoga and Ayurveda.
- 6) Describe the changes in women and explain the importance of Yoga.

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

- 1) How is yoga useful for the Senior Citizens.
- 2) Mention the Shatkarm of yoga.
- 3) What are the eight limbs of yoga mentioned in Ayurveda?
- 4) How is Ashtanga yoga useful for Spiritual Health ?

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

- 1) Yam-Niyam
- 2) Vivekkhyati
- 3) Yoga for Students
- 4) Panchmahabhut Chikitsa
