

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : एप्रिल/मे – २०२६

तृतीय वर्ष

सत्र – ५

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

दिनांक : ०४/०५/२०२६

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) स्वास्थ्याची संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
- २) आयुर्वेदाची स्वास्थ्याची व्याख्या थोडक्यात विशद करा.
- ३) शारीरिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून शारीरिक अस्वास्थ्याचे शरीरावर होणारे परिणाम सांगा.
- ४) यौगिक क्रियांचा शारीरिक स्वास्थ्यासाठी कसा उपयोग होतो ते सांगा.
- ५) मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ते सांगून ताण म्हणजे काय त्याचा काय परिणाम होतो.
- ६) मनाचे संतुलन साधण्यासाठी कोणत्या यौगिक प्रक्रिया उपयोगी ठरतात आणि कशा ते सांगा.

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

(१०)

- १) स्वास्थ्य कोणाला म्हणावे तुमचे मत द्या.
- २) स्वास्थ्याचे प्रकार सांगा.
- ३) प्राणायामाचे महत्त्व सांगा.
- ४) ध्यानाचे महत्त्व सांगा.

प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

(१०)

- १) WHO नुसार स्वास्थ्य ची व्याख्या
- २) आहार व स्थूलता
- ३) नैराश्य
- ४) दिनचर्या

Translation in English

Sub: YC-5031 Applied Yoga (Part-I)

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 in detail.
- 2) Briefly explain the definition of health in Ayurveda.
- 3) Explain what physical health is and the effects of physical discomfort on the body.
- 4) Explain how *Yogik* processes are useful for physical health.
- 5) What is mental health and what is the effect of stress?
- 6) Explain which *Yogik* processes are useful for balancing the mind and how.

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

- 1) Explain according to you who is healthy.
- 2) Explain types of health
- 3) Explain the importance of pranayama.
- 4) Explain the importance of meditation.

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

- 1) Definition of health according to WHO
 - 2) Diet and obesity
 - 3) Depression
 - 4) Routine (Dincharya)
-