Kamala College Kolhapur, Krantiveer Rangraodada Patil Library ★ LIBRARY

Seat No.	

SL - 196

Total No. of Pages : 4

M.A. (Yoga Shastra) (Part - II) (Semester - IV) Examination, May - 2019

YOGA SCIENCE

Yoga and Mental Health (Paper - I)

Sub. Code : 60782

Day and Date : Monday, 13 - 05 - 2019 **Total Marks : 80**

Time : 03.00 p.m. to 06.00 p.m.

Instructions : **1) Q. No. 1 is compulsory.**
2) Solve any four questions out of remaining six questions.

Q1) Choose the correct answer **[20]**

i) There are _____ mudras in Hathapradipika.

a) 25 b) 10

c) 15 d) 14

ii) _____ is described in 11th chapter of Bagvadgita.

a) Aasuri sampati b) Guru Bhakti

c) Vishvarup darshan d) Vibhuti darshan

iii) _____ is one of the klesh in panchklesha.

a) Angmejayatva b) Vyadhi

c) Pramad d) Asmita

iv) _____ is not a chittavrutti according to patanjali yoga sutra

a) Smruti b) Viparyay

c) Praman d) Styan

v) _____ karuna mudito pekshanam sukhdukha punyapunya vishayanam.

a) Vyadhistyan b) Sneh

c) Praman d) Maitri

vi) According to Gherand sahita _____ granthi is located at Throat.

a) Rudra b) Vishnu

c) Bhramha d) Varun

SUK-67405

P.T.O.

vii) There are total _____ chapters in Bhagvadgita.

a) 12 b) 15

c) 16 d) 18

viii) Practice of _____ one can achieve stage of mokshvaatbhedankar.

a) Rajkapotanasana b) Shavasdha

c) Maymasan d) Siddhasana

ix) Kriyayoga consist of Tap _____ Ishwar pranidhan.

a) Satya b) Swadhaya

c) Brahmchary d) Ahinsa

x) _____ is kanishtha pranayam.

a) 1:4:2 b) 12:48:24

c) 16:64:32 d) 20:80:40

Q2) What is mental Health and its importance in our life. Explain. **[15]**

Q3) Describe 'Ashta siddhis' as Explained by maharshi patanjali in vibhutipad of Ashtang Yoga Darshan. **[15]**

Q4) Write the types of Bandhas and explain them in details. **[15]**

Q5) Explain in detail of Bhakti Yoga and karma Yoga in Bhagvadgita. **[15]**

Q6) Explain the relation between breathing and mind as explained in the shloka. "Chale vate chalam chittam, Nishchale Nishalam Bhavet". **[15]**

Q7) Elaborate the effect of Bhramari Pranayama in achieving mental health of an individual. **[15]**

SUK-67405

Kamala College Kolhapur, Krantiveer Rangaraodada Patil Library LIBRARY

मराठी रूपांतर

सूचना : 1) प्रश्न 1 ला आवश्यक आहे.

2) कोणत्याही सहा प्रश्नांपैकी चार प्रश्न सोडावीत.

प्र.1) योग्य पर्याय निवडा. [20]

i) हठप्रदिपीकेत ..... मुद्राचे वर्णन आले आहे.

अ) 25 ब) 10

क) 15 ड) 14

ii) भगवदगीतेत 11 व्या अध्यायात ..... वर्णन आहे.

अ) आसुरी संपत्ती ब) गुरु भक्ती

क) विश्वरुप दर्शन ड) विभूती दर्शन

iii) ..... हा पंचक्रेषातील एक क्लेश आहे.

अ) अंगमेजयत्व ब) व्याधी

क) प्रमाद ड) अस्मिता

iv) ..... ही चित्तवृत्ती नाही.

अ) स्मृती ब) विपर्याय

क) प्रमाण ड) स्त्यान

v) ..... करुणामुदितो पेक्षाणां सुखदुख पुण्यापुण्य विषयाणां ।

अ) व्याधीस्त्यान ब) स्नेह

क) प्रमाण ड) मैत्री

vi) घेरंड सहितेनुसार कंठाच्या ठिकाणी ..... ग्रंथी असते.

अ) रूद्र ब) विष्णु

क) ब्रम्ह ड) वरुण

vii) भगवदगीतेमध्ये एकूण ..... अध्याय आहेत.

अ) 12 ब) 15

क) 16 ड) 18

viii) मोक्षकवाट भेदनकर अशी अवस्था ..... आसनामूळे येते.

अ) राजकपोतासन ब) शवासन

क) मयूरासन ड) सिध्दासन

ix) तप ..... इश्वर प्रणिधान मिळून क्रीयायोग होतो.

अ) सत्य ब) स्वाध्याय

क) ब्रम्हचर्य ड) अहिंसा

x) ..... हा कनिष्ठ प्राणायाम आहे.

अ) 1:4:2 ब) 12:48:24

क) 16:64:32 ड) 20:80:40

प्र.2) मानसिक स्वास्थ म्हणजे काय? त्याचे आपल्या जिवनात महत्व स्पष्ट करा. [15]

प्र.3) महर्षि पातंजलीच्या विभूती पादातील अष्टसिध्दी सविस्तर स्पष्ट करा. [15]

प्र.4) बंधाचे प्रकार सविस्तर स्पष्ट करा. [15]

प्र.5) भगवदगीतेतील कर्म योग व भक्ती योग लिहा. [15]

प्र.6) 'चले वाले चलं चित्तं निश्चले निश्यलं भवेत' । हा श्लोक सविस्तर स्पष्ट करा. [15]

प्र.7) योगातील भ्रामरी प्राणायामाच्या व्यक्तिच्या मानसिक आरोग्यावर कोणता परिणाम होतो हे विशद करा. [15]

⌘⌘⌘

SUK-67405