



S₂J = 89

Total No. of Pages : 4

Seat
No.

**M.A. (Yoga Shastra) (Part - II) (Semester - III) Examination,
November - 2019
YOGA SCIENCE**

Introduction to Naturopathy and Patanjali Yoga Sutra (Paper - I)

Sub. Code : 60778

Day and Date : Tuesday, 19 - 11 - 2019

Total Marks : 80

Time : 02.30 p.m. to 05.30 p.m.

Instructions : 1) Q. No. 1 is Compulsory.

2) Solve any four questions out of remaining six questions.

Q1) Fill in the blanks .

[20]

- i) Last stage of "Ashtang Yoga" is _____.
a) Pranayama b) Dhayana
c) Samadhi d) Yoga

ii) There are _____ Sutras in "Ashtang Yoga Darshan" of Maharshi Pattanjali.
a) 196 b) 200
c) 190 d) 208

iii) Massage is of _____ Types.
a) 3 b) 5
c) 6 d) 4

iv) (Naturopathy) Natural Therapy has _____ basic principles.
a) 4 b) 2
c) 6 d) 10

v) Naturopathy is known as _____.
a) Pranayama b) Satvikata
c) Dhyana d) Panchantra

vi) In treatment of obesity _____ is useful.
a) Steam bath b) Sun bath
c) Mud bath d) Air bath

P.T.O

vii) There are _____ types of Chitta Vrutti?

- a) 3
- b) 5
- c) 4
- d) 2

viii) _____ vitamin getting from sun bath Therapy.

- a) "A" Vitamin
- b) "B" Vitamin
- c) "C" Vitamin
- d) "D" Vitamin

ix) _____ is one of the Yama.

- a) Shouch
- b) Santosh
- c) Astya
- d) Vikalpa

x) Appropriate time to take Air-Therapy is _____.

- a) Madhyanh
- b) Mid-Night
- c) Morning
- d) Afternoon

Q2) Write the effects of cold water and Hot water therapy of different parts of human body. [15]

Q3) What is Massage? Explain in types and its effects on different organs. [15]

Q4) What is fasting explain precaution before during and after fasting? [15]

Q5) What sun bath its uses in treatment of diseases? [15]

Q6) What is the Naturopathy? Explain its basic principles and history. [15]

Q7) Explain four foots of Patanjali Yoga Darshan with sutras. [15]

मराठी रूपांतर

- सूचना :**
- 1) पहिला प्रश्न सक्तीचा आहे.
 - 2) खालील सहा प्रश्नांपैकी चार प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

प्र.1) खालील प्रश्नांची योग्य पर्याय निवडून उत्तरे लिहा.

[20]

- i) अष्टांग योगाची शेवटची पायरी ही आहे.

अ) प्राणायाम	ब) समाधी
क) धारणा	ड) यम
- ii) महर्षी पतंजलीच्या अष्टांग दर्शनात सूत्रे आहेत.

अ) 196	ब) 200
क) 190	ड) 208
- iii) मसाजाचे प्रकार आहेत.

अ) 3	ब) 5
क) 6	ड) 4
- iv) प्राकृतिक चिकित्सेला आधारभूत सिद्धांत आहेत.

अ) 4	ब) 2
क) 6	ड) 10
- v) निसर्गोपचार या नावाने ओळखले जाते.

अ) प्राणायाम	ब) सात्त्विकता
क) ध्यान	ड) पचंतंत्र
- vi) स्थूलता निवारणासाठी स्नानाचा वापर करतात.

अ) बाष्प स्नान	ब) सूर्य स्नान
क) वायू स्नान	ड) मृत्तिका स्नान
- vii) चित्तवृत्तीचे प्रकार आहेत.

अ) 3	ब) 5
क) 4	ड) 2

viii) सूर्यस्नानातून शरीरास जीवनसत्त्व मिळते.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| अ) जीवनसत्त्व 'अ' | ब) जीवनसत्त्व 'ब' |
| क) जीवनसत्त्व 'क' | ड) जीवनसत्त्व 'ड' |

ix) हे पाचपैकी एक यम आहे.

- | | |
|---|--------------|
| अ) शौच | ब) संतोष |
| क) अस्तेय | ड) विकल्प |
| x) वायुस्नान घेण्याची योग्य वेळ ही आहे. | |
| अ) मध्याह्न | ब) मध्यरात्र |
| क) सकाळ | ड) दुपार |



प्र.2) शीतजल आणि उष्णोहक जल यांचे शरीरावर होणारे परिणाम सविस्तर लिहा. [15]

प्र.3) मसाज म्हणजे काय? त्याचे प्रकार आणि शरीराच्या विविध भागांवर होणारे परिणाम स्पष्ट करा. [15]

प्र.4) उपवास म्हणजे काय? उपवासादरम्यान, व्याधी आणि नंतर घ्यावयाची काळजी स्पष्ट करा. [15]

प्र.5) सुर्यस्नान म्हणजे काय? रोगनिवारणासाठी त्याचे महत्व स्पष्ट करा. [15]

प्र.6) निसर्गोपचार म्हणजे काय? त्याचा इतिहास व तत्त्वे स्पष्ट करा. [15]

प्र.7) पातंजल योगदर्शनाचे चार पाद सूक्ष्मसंहित स्पष्ट करा. [15]

त्तेत्तेत्ते