



SA - 24

Total No. of Pages : 4

Seat No.	
	S 6365A

M.A. (Part - II) (Semester - IV) Examination, January - 2023
YOGA SCIENCE
Yoga and Mental Health (Paper - I)
Sub. Code : 60782

Day and Date : Wednesday, 04 - 01 - 2023

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) 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 Bhagvadgita.
 - a) Asuri Sampatti
 - b) Guru Bhakti
 - c) Vishvarup Darshan
 - d) Vibhuti Darshan
- iii) _____ is not a Chittavrutti According to Patanjali Yog Sutra.
 - a) Smruti
 - b) Viparyay
 - c) Praman
 - d) Styan
- iv) In Patanjali Yog Sutra five cleshas are described in _____.
 - a) Samadhi
 - b) Sadhan
 - c) Vibhuti
 - d) Kaivalya
- v) There are total _____ chapters in Bhagvadgita.
 - a) 12
 - b) 15
 - c) 16
 - d) 18
- vi) Practice of _____ one can achieve stage of mokshvaatbhedankar.
 - a) Rajakapotasana
 - b) Shavasana
 - c) Mayurasana
 - d) Siddhasana

P.T.O

- vii) Kriyayog consist of Tap _____ Ishwar Pranidhan
 a) Satya b) Swadhyaya
 c) Brahmacharya d) Ahinsa
- viii) Chittavrutti nirodh is achieved by _____ and _____
 a) Abhyas and Vairagya b) Yam & Niyam
 c) Tap & Swadhyaya d) Dhyan and Dharna
- ix) _____ is kanistha pranayama
 a) 1 : 4 : 2 b) 12 : 48 : 24
 c) 16 : 64 : 32 d) 20 : 80 : 40
- x) _____ karuna mudito pekshanam, sukhdukhapunyapunya vishayanam.
 a) Vyadhistayn b) Sneh
 c) Praman d) Maitri

Q2) What is Bhakti Yoga? And explain how it is useful in driving mental health in Individual? [15]

Q3) Explain the relation between breathing and mind as explained in the shloka.
 "Chalevate chalam chittam, Nishchale Nishalam Bhavet." [15]

Q4) What is mental health and its importance in our life explain. [15]

Q5) Describe Ashta siddhi's as explained by Maharshi Patanjali in Vibhutipad of Ashtang Yoga darshan. [15]

Q6) Write the types of Bandhas and explain them in details. [15]

Q7) What is yogic mudra? Which are its types and how they are useful in improving mental health? [15]



- सूचना : 1) प्रश्न क्र. 1 आवश्यक आहे.
 2) उरलेल्या सहा प्रश्न मध्ये कोणत्याही चार प्रश्न सोडवा.

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) विश्वरूप दर्शन ड) विभूती दर्शन
- iii) ही चित्तवृत्ती नाही.
 अ) स्मृती ब) विपर्याय
 क) प्रमाण ड) स्त्यान
- iv) पातांजली योग सूत्रात पंच क्लोसाचे वर्णन पादात आले आहे.
 अ) समाधी ब) साधन
 क) विभूती ड) कैवल्या
- v) भगवदगीतेत एकूण अध्याय आहेत.
 अ) 12 ब) 15
 क) 16 ड) 18
- vi) मोक्षकवाटभेदनकर अशी अवस्था आसनामूळे येते.
 अ) राजकपोतासन ब) शवासन
 क) मयूरासन ड) सिद्धासन
- vii) तप इश्वर प्राणिधान मिळून क्रियायोग होतो.
 अ) सत्य ब) स्वाध्याय
 क) ब्रह्माचर्य ड) अंहिसा

viii) चित्तवृत्तीचा निरोध व मूळे होतो.

- | | |
|---------------------|------------------|
| अ) अभ्यास व वैराग्य | ब) यम व नियम |
| क) तप व स्वाध्याय | ड) ध्यान व धारणा |

ix) हा कनिष्ठ प्राणायाम आहे.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| अ) 1 : 4 : 2 | ब) 12 : 48 : 24 |
| क) 16 : 64 : 32 | ड) 20 : 80 : 40 |

x) करुणामुदितो पेक्षणां सुखदुखपुण्यापुण्य विषयाणां।

- | | |
|------------------|-----------|
| अ) व्याधीस्त्यान | ब) स्नेह |
| क) प्रमाण | ड) मैत्री |

प्र.2) भक्ती योग म्हणजे काय? त्याचा मानसिक आरोग्य साधण्यासाठी होणारा उपयोग सांगा. [15]

प्र.3) “चले वाते चलं चित्त निश्चले निश्चलं भवेत् ।” हा श्लोक सविस्तर स्पष्ट करा. [15]

प्र.4) मानसिक स्वास्थ म्हणजे काय? त्याचे आपल्या जिवनात महत्व स्पष्ट करा. [15]

प्र.5) महर्षी पातांजलीच्या विभूती पादातील अष्टसिद्धी सविस्तर स्पष्ट करा. [15]

प्र.6) बंधाचे प्रकार सविस्तर स्पष्ट करा. [15]

प्र.7) योगिक मुद्रा म्हणजे काय? त्याचे प्रकार कोणते? त्यांची मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठीची उपयुक्तता लिहा. [15]

त्रितीया