

Seat No.	
----------	--



SA - 24

Total No. of Pages : 4

**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 11<sup>th</sup> 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**

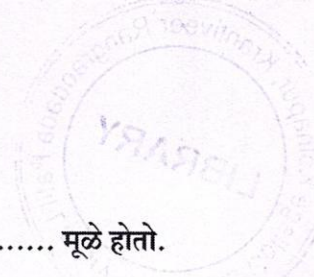












SA-24

- 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 पेशाणां 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 भवेत ।" हा श्लोक सविस्तर स्पष्ट करा. [15]
- प्र.4) मानसिक स्वास्थ म्हणजे काय? त्याचे आपल्या जिवनात महत्व स्पष्ट करा. [15]
- प्र.5) महर्षि 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]

~~~~~