

- f) In Patanjali Yoga Sutra five cleshas are described in
- | | |
|--------------|--------------|
| i) Samadhi | ii) Sadhan |
| iii) Vibhuti | iv) Kaivalya |
- g) There are total _____ chapters in Bhagvadgita.
- | | |
|---------|--------|
| i) 12 | ii) 15 |
| iii) 16 | iv) 18 |
- h) _____ is described in 10th chapter of Bhagvadgita.
- | | |
|-------------------|----------------|
| i) Daivi Sampatti | ii) Vibhuti |
| iii) Bhakti type | iv) Sanyas yog |
- i) Practice of _____ one can achieve State of Moknavaatbhedankar.
- | | |
|--------------------|----------------|
| i) Rajkapotanasana | ii) Shavasana |
| iii) Mayurasana | iv) Siddhasana |
- j) According to Gherandsahita _____ granthi is located at throat.
- | | |
|--------------|------------|
| i) Rudra | ii) Vishnu |
| iii) Bhrahma | iv) Varun |

Q2) What is Mental Health? And explain its importance. [15]

Q3) Write relation between mind and body. Elaborate brief mind awareness. [15]

Q4) Explain Chittavruthi and Panchaclesha. [15]

Q5) Describe 'Ashtha Siddhis' as explained by Maharshi Patanjali in Vibhuti pad of Astangyoga Darshan. [15]

Q6) What is Bhakti Yoga? And explain how it is useful in Mental Health. [15]

Q7) Describe the relation between Mental Health and Yogic Bandha and Mudras. [15]





SA - 63



मराठी रूपांतर

- सूचना : 1) प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य आहे.
2) उरलेल्या सहा प्रश्नांपैकी चार प्रश्न सोडवा.

प्र.1) योग्य पर्याय निवडा.

[20]

- अ) हठप्रदिपिकेत मुद्राचे वर्णन आले आहे.
i) 25 ii) 15
iii) 10 iv) 14
- ब) हा कनिष्ठ प्राणायाम आहे.
i) 1 : 4 : 2 ii) 12 : 48 : 24
iii) 16 : 64 : 32 iv) 20 : 80 : 42
- क) हठयोगातील घेरंडसंहितेनुसार षट्कर्मांनी साध्य होते.
i) स्थैर्य ii) धैर्य
iii) शोधन iv) दृढता
- ड) चित्तवृत्तीचा निरोध व मूळे होते.
i) अभ्यास व वैराग्य ii) यम व नियम
iii) तप व स्वाध्याय iv) ध्यान व धारणा
- इ) करूणामुदितो पेक्षाणां सुख दुःख पुण्या पुण्या विनयाणां।
i) व्याधीस्त्यान ii) स्नेह
iii) प्रमाण iv) मैत्री
- फ) पतंजल योगसूत्रात पंचक्लेशाचे वर्णन पादात आले आहे.
i) समाधी ii) साधन
iii) विभूती iv) कैवल्य
- य) भगवद्गीतेत एकूण आहेत.
i) 12 ii) 15
iii) 16 iv) 18



SA - 63

- र) भगवद्गीतेत 10 व्या अध्यायात वर्णन आहे.
- | | |
|------------------|----------------|
| i) दैवी संपत्ती | ii) विभूती |
| iii) भक्ती वर्णन | iv) सन्यास योग |
- ल) मोक्षकवाटभेदनकर अशी अवस्था आसनामूले येते.
- | | |
|---------------|--------------|
| i) राजकपोतासन | ii) शवासन |
| iii) मयूरासन | iv) सिद्धासन |
- व) घेरंडसंहितेनुसार कठांच्या ठिकाणां ग्रंथी असते.
- | | |
|-------------|------------|
| i) रूद्र | ii) विष्णु |
| iii) ब्रम्ह | iv) वरूण |

प्र.2) मानसिक स्वास्थ्य काय आहे? त्याचे महत्त्व स्पष्ट करा. [15]

प्र.3) मन व शरीर याचा संबंध स्पष्ट करून मानसिक जागरूकता स्पष्ट करा. [15]

प्र.4) चित्तवृत्ती आणि पंचक्लेश स्पष्ट करा. [15]

प्र.5) महर्षि पतंजलींच्या विभूती पादातील अष्टसिद्धी सविस्तर स्पष्ट करा. [15]

प्र.6) भक्ती योग म्हणजे काय? त्याद्वारे मानसिक आरोग्य कसे साधले जाते. [15]

प्र.7) मानसिक आरोग्य व योगिक बंध-व मुद्रा यातील सहसंबंध सविस्तर स्पष्ट करा. [15]

