

Seat
No.



SA - 63

Total No. of Pages : 4

M.A. (Part - II) (Semester - IV) Examination, March - 2023

YOGA SCIENCE

Yoga and Mental Health (Paper - I)

Sub. Code : 60782

Day and Date : Monday, 12 - 06 - 2023

Total Marks : 80

Time : 10.30 a.m. to 1.30 p.m.

Instructions : 1) Q. No. 1 is compulsory.
 2) Answer any four questions from out of six.

Q1) Choose the correct answer.

[20]

- a) There are _____ Mudras in Hathpradipita.
 - i) 25
 - ii) 15
 - iii) 10
 - iv) 14
- b) _____ is Kanistha Pranayama.
 - i) 1 : 4 : 2
 - ii) 12 : 48 : 24
 - iii) 16 : 64 : 32
 - iv) 20 : 80 : 42
- c) According to Geherand Sahita _____ is achieve with Shatkarma.
 - i) Stharya
 - ii) Dharya
 - iii) Shodhan
 - iv) Drudhata
- d) Chittaruti Nirodh is achieved by _____ and _____
 - i) Abhyas and Vairagya
 - ii) Yam and Niyam
 - iii) Tap and Swadhyay
 - iv) Dhyan and Dharna
- e) _____ Karuna Mudito Pekshanam Sukhdukh Punyapunya.
 - i) Vyadhistyan
 - ii) Sneh
 - iii) Praman
 - iv) Maitri

P.T.O.



- 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

26

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' Siddis as explain 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 षटकर्मानी साध्य होते.
 i) स्थैर्य ii) धैर्य
 iii) शोधन iv) दृढता
- ड) चित्तवृत्तीचा निरोध व मूळे होतो.
 i) अभ्यास व वैराग्य ii) यम व नियम
 iii) तप व स्वाध्यायड iv) ध्यान व धारणा
- इ) करूणामुदितो पेक्षाणां सुख दुःख पुण्या पुण्या विनयाणां।
 i) व्याधीस्त्यान ii) स्नेह
 iii) प्रमाण iv) मैत्री
- फ) पतंजल योगसूत्रात पंचक्लेषाचे वर्णन पादात आले आहे.
 i) समाधी ii) साधन
 iii) विभूती iv) कैवल्य
- घ) 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) मोक्षक्वाटभेदनकर अशी अवस्था आसनामूळे येते.
- i) राजकपोतासन
 - ii) शवासन
 - iii) मयूरासन
 - iv) सिद्धासन
- व) घेरंडसंहितेनुसार कठांच्या ठिकाणां ग्रंथी असते.
- i) रूद्र
 - ii) विष्णु
 - iii) ब्रह्म
 - iv) वरुण

प्र.2) मानसिक स्वास्थ 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 पंचक्लेष स्पष्ट करा.

[15]

प्र.5) महर्षी 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]

● ● ● ●