

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

| |
|------------------------|
| Total No.of Pages : 04 |
|------------------------|



Kamala College, Kolhapur
(Autonomous)
YOGA SCIENCE
M.A. (Part - II) (Semester - III)
Examination December, 2023
NEP - 2020 Levri - 6
AYURVED AND NATUROPATHY
(Sub Code : DSC-301)

Day and Date : Monday, 04/12/2023
Time : 11.00 AM To 02.00 PM

Total Marks : 80

Instructions :1) Q. No.1 is compulsory.
2) Solve any 4 questions out of 6.

Q1.Fill In the blanks:

1)There are..... sutras in "Ashtang Yoga Darshan" of Maharshi Pattanjali.

- a) 196
b) 200
c) 190
d) 208

2) Last stage of "Ashtang Yoga" is

- a) Pranayama
b) Dhyana
c) Samadhi
d) Yoga

3)Massage is of..... types.

- a)3
b) 5
c) 6
d) 4

4)In treatment of obesity..... is useful.

- a) Steam bath
b) Sun bath
c)Mud Bath
d) Air bath

5)(Naturopathy) Natural Therapy has..... basic principles.

- a) 4
b) 2
c) 6
d) 10

6)Naturopathy is known as.....

- a) Pranayama
b) Satvikata
c) Dhyana
d) Panchatantra

7)..... soil is used in Mud therapy.

- a) Red earth
- c) Black earth

- b) Multani earth
- d) Sandy earth

8).....is one of the yama.

- a) Shouch
- c) Asateya

- b) Santosh
- d) Vikalpa

9)There are..... Types of chitta vritti

- a) 3
- c) 4

- b)5
- d) 2

10)..... vitamin is obtained to body through Sun - bath.

- a) "A"
- c) "C"

- b) "B"
- d) "D"

- Q 2) Write the effects of cold water and Hot water therapy of human [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 रुपांतर

- १) महर्षी पतंजलीच्या "अष्टांग दर्शनात..... मध्ये सूत्र आहेत.
अ) १९६
क) १९०
ब) २००
ड) २०८
- २) "अष्टांग योग" शेवटची पायरी हि आहे.
अ) प्राणायाम
क) समाधी
ब) ध्यायणा
ड) यम
- ३) मसाजचे..... प्रकार आहेत.
अ) ३
क) ६
ब) ५
ड) ४
- ४) स्थूलता निवारणासाठी :..... स्नानाचा वापर करतात
अ) बाष्प स्नान
क) वायू स्नान
ब) सूर्य स्नान
ड) मृत्तिका स्नान
- ५) प्राकृतिक चिकित्सेला..... आधारभूत सिध्दांत आहेत .
अ) ४
क) ६
ब) २
ड) १०
- ६) निसर्गोपचार..... या नावाने ओळखले जाते
अ) प्राणायाम
क) ध्यान
ब) सात्विकता
ड) पंचतंत्र
- ७) ही मृत्तिका उपचारात वापरली जाते ?
अ) लाल माती
क) काळी माती
ब) मुलतानी माती
ड) ब्रह्मचर्य
- ८) हे एक यम आहे ?
अ) शौच
क) अस्तेय
ब) संतोष
ड) विकल्प
- ९) चित्तवृत्तीचे प्रकार आहेत.
अ) ९
क) ४
ब) ५
ड) २
- १०) सूर्यस्नानानुन शरीरास..... जिवनसत्व मिळते.
अ) "अ"
क) "क"
ब) "ब"
ड) "ड"



- प्र.2) शीतजल आणि उष्णोष्ण 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 महत्त्व स्पष्ट करा. [15]
- प्र.6) निसर्गोपचार म्हणजे काय ? त्याचा इतिहास व तत्त्वे स्पष्ट करा. [15]
- प्र.7) पातंजल योगदर्शनाचे चार पादास सूत्रांसहित स्पष्ट करा. [15]