

Seat  
No.

Total No. of pages:

**Kamala College, Kolhapur**  
**( Autonomous )**  
**M. A. ( Part II ) ( Semester - IV )**  
**Examination March 2024**  
**NEP - 2020 Level – 6**  
**DSC – Yoga & Mental Health**  
**Subject Code : 401**



Day and Date : Friday – 03-05-2024

Total Marks : 80

Time : 11.00 a.m. to 2.00 p.m.

InSTRUCTIONS : 1. Question No. 1 is compulsory.  
2. Answer any four questions from questions 2 to 6.  
3. Figures to the right indicate full marks.

Q.1) Choose the correct word. [20]

1) Modern psychology considers \_\_\_\_\_ to be a function of the mind.

- a) Awareness
  - b) intelligence
  - c) inspiration
  - d) thoughts

2) Receiving message from external world through the sense organs, interpreting them and reacting to them are in the \_\_\_\_\_ state of mind.

- a) Sensation
  - b) thoughts c) emotions
  - d) consciousness

3) 16 power of mind are mentioned in \_\_\_\_\_.



4) Total number of sutras in vibhuti pada \_\_\_\_\_

- a) A
  - b) 4
  - c) 5
  - d) none of these

6) \_\_\_\_\_ is an easy and simple way to attain direct and closeness to god.

- a) Karma yoga
  - b) raja yoga
  - c) bhakti yoga
  - d) vibhuti yog

7) Bhakta pralhad has told bhakti .

- a) Sakam bhakti
  - b) nishkama bhakti
  - c) navavidha bhakti
  - d) shrestha bhakti

8) Who has considered the mind as the eleventh sense

- a) Ayurveda
  - b) indian psychology
  - c) rugveda
  - d) indian philosophy

9) Which of following Asana is best according to Hathayoga

- a) Sinhasana
  - b) padmasana
  - c) kurmasana
  - d) siddhasana

10) Maharshi patanjali has mentioned three type of

- a) Viparyay
  - b) vikalp
  - c) nidra
  - d) pramaan

Q.2) What is the mental health? Write down the reason for its deterioration and its solutions .

[15]

Q.3) Write in detail the functions of mind giving various definitions of mind .

[15]

Q.4) What is Bhakti yoga and write information about different types of bhakti .

[151]

Q.5) Explain what karma yoga is and write a brief description . [15]

Q.6) Explain Ashtakumbhak of Hatha yoga in detail . [15]

Q.7) Write a brief description of each limb giving the definition of yoga according to Maharishi Patanjali . [15]

Q.1) योग्य शब्द निवडा. [20]

१) आधुनिक मानसशास्त्र \_\_\_\_\_ हे मनाचे कार्य मानते.

- अ) जागृती                          ब) बुद्धी  
क) प्रेरणा                            ड) विचार

२) इंद्रियांद्वारे बाह्य जगातून संदेश प्राप्त करणे, त्याचा अर्थ लावणे आणि त्यावर प्रतिक्रिया देणे हे मनाच्या अवस्थेत असते.

- अ) संवेदना                        ब) विचार  
क) भावना                            ड) जागृती

३) मनाच्या १६ शक्तींचा उल्लेख \_\_\_\_\_ मध्ये केला आहे.

- अ) आयुर्वेद                        ब) वेद  
क) उपनिषद                        ड) ऐतरेय उपनिषद

४) विभूती पादामधील एकूण सूत्रांची संख्या \_\_\_\_\_

- अ) ५५                                ब) ५६  
क) ५१                                ड) ३४

५) योगिक प्रणालीत मानवाचे किती कोष आहेत.

- अ) A                                    ब) 4  
क) 5                                    ड) यापैकी काहीही नाही

६) \_\_\_\_\_ हा थेट आणि देवाशी जवळीक साधण्याचा एक साधा आणि सोपा मार्ग आहे.

- अ) कर्म योग                      ब) राजयोग



प्र.2) मानसिक आरोग्य म्हणजे काय? ते बिघडण्याची कारणे सांगून त्यावरील उपाय लिहा.

[15]

प्र.३) मनाच्या विविध व्याख्या सांगून मनाची कार्ये सविस्तर लिहा.

[15]

प्र.४) भक्ती योग म्हणजे काय आणि भक्तीच्या विविध प्रकारांबद्दल माहिती लिहा.

[15]

प्र.५) कर्मयोग म्हणजे काय सांगन थोडक्यात माहिती लिहा.

[15]

प्र.६) हठयोगातील अष्टकुभ स्पष्ट करा.

[15]

प्र.७) महर्षी पतंजलीनुसार योगाची व्याख्या सांगून प्रत्येक अंगा विषयी थोडक्यात माहिती लिहा. [15]