

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, त्यांचा 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

6) _____ हा थेट आणि देवाशी जवळीक साधण्याचा एक साधा आणि सोपा मार्ग आहे.

- अ) कर्म योग ब) राजयोग



- क) भक्ती योग ड) विभूती योग
- ७) भक्त प्रल्हाद यांनी _____ भक्ती सांगितली आहे.
- अ) सकाम भक्ती ब) निष्काम भक्ती
- क) नवविधा भक्ती ड) श्रेष्ठ भक्ती
- 8) कोणी मनाला अकरावे इंद्रिय मानले आहे _____.
- अ) आयुर्वेद ब) भारतीय मानसशास्त्र
- क) रुग्वेद ड) भारतीय तत्वज्ञान
- ९) हठयोगानुसार खालीलपैकी कोणते आसन सर्वोत्तम आहे _____.
- अ) सिंहासन ब) पद्मासन
- क) कुर्मासन ड) सिद्धासन
- 10) महर्षी पतंजलींनी _____ चे तीन प्रकार सांगितले आहेत.
- अ) विपर्यय ब) विकल्प
- क) निद्रा ड) प्रमाण



प्र.2) मानसिक आरोग्य म्हणजे काय? ते बिघडण्याची कारणे सांगून त्यावरील उपाय लिहा. [15]

प्र.3) 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 सांगून थोडक्यात माहिती लिहा. [15]

प्र.६) हठयोगातील अष्टकुंभ स्पष्ट करा. [15]

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