



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

L - 130

Total No. of Pages : 3

M.A. (Part - II) (Semester - IV) Examination, May - 2018
YOGA SCIENCE (Paper - I)
Yoga and Mental health
Sub. Code : 60782

Day and Date : Monday, 07 - 05 - 2018

Total Marks : 80

Time : 03.00 p.m. to 06.00 p.m.

Instructions : 1) Q. No. 1 is compulsory.

2) Solve any four questions out of remaining six questions.

Q1) Fill in the blanks :

- Maharshi patanjali has completed education at _____.
- According to Maharshi _____ "Yoga Chittavrutti Nirodhah.
- In Asthang Yoga seventh _____.
- Vairagya and _____ solution of Chittavrutti.
- Ashtakumbhak means types of purak, Rechak _____.
- Khechari is _____.
- In removing tribandh first _____ bandh and lastly _____ bandh are relieved.
- Patanjali yogasutras are written in _____ sutras.
- Kleshas are developed because of _____ & _____.
- _____ Power is improved by chanting of Omkar mantra.

Q2) Explain Asthang yoga in detail. Describe types of pranayama according to patanjali.

P.T.O



- Q3) Explain in detail karmayoga and Bhaktiyoga in Bhagvatgita.
- Q4) Describe method, types and effects of Dhanya in detail.
- Q5) What is Yogic Mudra? Which are its types? and explain how they useful in improving mental Health.
- Q6) Describe mind and body relation. Explain mental.
- Q7) Describe with proper examples, how the mental peace is obtained by performing various type of pranayama.

मराठी रूपांतर

- सूचना : 1) प्रश्न पहिला सक्तीचा आहे.
2) उर्वरित सहा प्रश्नापैकी चार प्रश्न सोडवा.

प्र.1) रिकाम्या जागा भरा.

- अ) महर्षी पतंजली येथे शिक्षण पूर्ण केले.
ब) महर्षी यांच्या मते योग चित्तवृत्ती निरोधा.....
क) अष्टांग योगामध्ये सातवे अंग सांगितले आहे.
ड) चित्तवृत्ती निरोधात वैराग्य व उपाये सांगितले आहे.
ई) अष्टकुंभक म्हणजे पूरक रेचकाचे प्रकार होय.
फ) खेचरी ही आहे.
य) त्रिबंध सोडताना प्रथम बंध व शेवटी बंध सोडला जातो.
र) 'पतंजली योग सूत्र' हा ग्रंथ सूत्रामध्ये लिहला आहे.
ल) व द्वारा क्लेशांची निर्मिती होते.
व) ओंकार व प्रणव मंत्राच्या जपाने शक्तीची वृद्धी होते.



L - 130

प्र.2) अष्टांग योगाचे सविस्तर वर्णन करा. पतंजली नुसार प्रणायामाचे प्रकार सांगा.

प्र.3) भगवद्गीतेतील कर्मयोग, भक्तियोग सविस्तर वर्णन करा.

प्र.4) ध्यानाची पध्दत, ध्यानाचे प्रकार, ध्यानाचे परिणाम सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.5) योगिक मुद्रा म्हणजे काय? त्याचे प्रकार कोणते? त्याची मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी उपयुक्तता सोदाहरण स्पष्ट करा.

प्र.6) मन व शरीर यांचा संबंध स्पष्ट करून मानसिक जागरूकता स्पष्ट करा.

प्र.7) मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योगासनांचा कसा उपयोग होतो हे सविस्तर स्पष्ट करा.

ॐॐॐ