

B.A. Part—III (Semester—V) Examination**(Optional Subject)****YOGASHASTRA****(Health & Yoga)**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

1. Choose the correct answer from the given below options :

(1) Description of Bhakti Yoga :

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| (a) Sadhana Chatushtaya | (b) Kundalini |
| (c) Navavidya Bhakti | (d) None of these |

(2) Muladhara Chakra is related to :

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (a) Pruthvi Tatva | (b) Aap Tatva |
| (c) Tej Tatva | (d) Akash Tatva |

(3) Adgya Chakra is located at :

- | | |
|-----------|--------------------------|
| (a) Nabhi | (b) Heart |
| (c) Spine | (d) Between two eyebrows |

(4) In general, the power of Kundlini is represented by circular aura of :

- | | |
|-----------|-------------------|
| (a) Sun | (b) Moon |
| (c) Earth | (d) None of these |

(5) Vishuddhi Chakra is located at :

- | | |
|------------|-----------|
| (a) Throat | (b) Heart |
| (c) Brain | (d) Navel |

(6) The word asana originates from this metal :

- | | |
|-----------|----------|
| (a) Yuj | (b) As |
| (c) Prana | (d) Yoga |

(7) In _____ Mudras are not described.

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| (a) Hatha Yoga | (b) Gherand Samhita |
| (c) Patanjali Yogasutra | (d) None of these |

(8) According to Ashtanga Yoga, control of the senses means :

- | | |
|---------------|-----------|
| (a) Pranayama | (b) Asana |
| (c) Pratyahar | (d) Rules |

(9) The word Karma in Karma Yoga is made of :

- | | |
|-----------|-----------|
| (a) Crue | (b) Kam |
| (c) Karma | (d) Scrru |

(10) The term Vikrama is related to :

- | | |
|-----------------|------------------|
| (a) Karma Yoga | (b) Jnana Yoga |
| (c) Bhakti Yoga | (d) Sankhya Yoga |

1×10=10

2. Explain Bhakti Yoga and write Navvidya Bhakti.

OR

Describe the six chakras by writing what is Kundalini ?

10

3. Explain how Ashtanga Yoga affects human life.

OR

Write how the teaching of Bhagavad Gita is useful in human life ?

10

4. Concept of Health Factors affecting the Health.

OR

Describe the relation between Health and Yoga.

10

5. Write an essay on lifestyle management through Yoga.

OR

Write an essay on role of Yoga in Health.

10

B.A. Part—III (Semester—V) Examination

(Optional Subject)

YOGASHASTRA

(Health & Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(मराठी माध्यम)

1. खालील पर्यायांमधून योग्य उत्तर निवडा :

- (1) भक्ती योगामध्ये _____ चे वर्णन आहे.
 (अ) साधन चातुष्टाय (ब) कुंडलिनी
 (क) नवविधाभक्ति (ड) यापैकी नाही
- (2) मूलाधार चक्राचा संबंध _____ तत्वाशी आहे.
 (अ) पृथ्वी (ब) आप
 (क) तेज (ड) आकाश
- (3) _____ मध्ये आज्ञा चक्र स्थित आहे.
 (अ) नाभी (ब) हृदय
 (क) मेरुदंड (ड) दोन भुवयांच्या मध्ये
- (4) कुंडलिनी शक्तीला सामान्यतः _____ वलयाकार आभा द्वारे दर्शविल्या जाते.
 (अ) सूर्याच्या (ब) चंद्राच्या
 (क) पृथ्वीच्या (ड) यापैकी नाही
- (5) विशुद्धी चक्र _____ मध्ये स्थित आहे.
 (अ) कंठ (ब) हृदय
 (क) मस्तिष्क (ड) नाभी
- (6) आसन या शब्दाची उत्पत्ती _____ या धातू पासून झाली आहे.
 (अ) युज (ब) अस्
 (क) प्राण (ड) योगे
- (7) मुद्रांचे वर्णन _____ मध्ये नाही.
 (अ) हठयोग (ब) घेरंड संहिता
 (क) पातंजल योगसूत्र (ड) यापैकी नाही

(8) अष्टांग योगानुसार ज्ञानेन्द्रियांवर नियंत्रण म्हणजे _____.

(अ) प्राणायाम

(ब) आसन

(क) प्रत्याहार

(ड) नियम

(9) कर्मयोगमधील कर्मशब्द _____ धातूपासून बनला आहे.

(अ) कृ

(ब) काम

(क) कर्म

(ड) स्कृ

(10) विकर्म ही संज्ञा _____ शी संबंधीत आहे.

(अ) कर्मयोग

(ब) ज्ञानयोग

(क) भक्तियोग

(ड) सांख्ययोग

1×10=10

2. कुंडलिनी म्हणजे काय ते लिहून करून षट चक्राचे वर्णन करा.

किंवा

भक्तियोग स्पष्ट करून नवविद्या भक्ति लिहा.

10

3. अष्टांग योगाचा मानवी जीवनावर कशाप्रकारे प्रभाव पडतो ते स्पष्ट करा.

किंवा

मानवी जीवनात भगवद्गीतेची शिकवण कशाप्रकारे उपयोगी आहे ते लिहा.

10

4. आरोग्याची संकल्पना आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक.

किंवा

आरोग्य आणि योगाचा संबंध सांगा.

10

5. योगाद्वारे जीवनशैली व्यवस्थापनावर निबंध लिहा.

किंवा

आरोग्यामध्ये योगाची भूमिका या विषयावर एक निबंध लिहा.

10

B.A. Part—III (Semester—V) Examination

(Optional Subject)

YOGASHASTRA

(Health & Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(हिन्दी माध्यम)

1. नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिये :

(1) भक्ति योग का वर्णन _____ है।

(अ) साधना चतुष्टय

(ब) कुंडलिनी

(क) नवविद्या की भक्ति

(ड) इनमें से कोई नहीं

(2) मूलाधार चक्र का संबंध _____ तत्व से है।

(अ) पृथ्वी

(ब) आप

(क) तेज

(ड) आकाश

(3) आज्ञा चक्र _____ में स्थित है।

(अ) नाभी

(ब) हृदय

(क) रीढ़

(ड) दो भौहों के बीच

(4) कुंडलिनी शक्ति सामान्यतः _____ की आभा द्वारा दर्शाया जाता है।

(अ) सूर्य का

(ब) चंद्रमा

(क) पृथ्वी का

(ड) इनमें से कोई नहीं

(5) विशुद्धि चक्र _____ में स्थित है।

(अ) गला

(ब) दिल

(क) मस्तिष्क

(ड) नाभि

(6) आसन शब्द की उत्पत्ति _____ इस धातु से हुई।

(अ) युज

(ब) अस्

(क) प्राण

(ड) योगे

(7) मुद्राओं का वर्णन _____ के अंदर नहीं है।

(अ) हठ योग

(ब) घेरंड संहिता

(क) पतंजलि योगसूत्र

(ड) इनमें से कोई नहीं

(8) अष्टांग योग के अनुसार ज्ञानेन्द्रियों पर नियंत्रण याने _____.

(अ) प्राणायाम

(ब) आसन

(क) प्रत्याहार

(ड) नियम

(9) कर्मयोग स्थित कर्म शब्द _____ धातू से बना है।

(अ) कृ

(ब) काम

(क) कर्म

(ड) स्कृ

(10) विकर्म की संज्ञा _____ से संबंधित है।

(अ) कर्मयोग

(ब) ज्ञानयोग

(क) भक्तियोग

(ड) सांख्ययोग

1×10=10

2. कुंडलिनी क्या है लिखकर छह चक्रों का वर्णन करें।

अथवा

भक्तियोग की व्याख्या करें और नवविद्या भक्ति लिखें।

10

3. समझाएं कि अष्टांग योग मानव जीवन को कैसे प्रभावित करता है ?

अथवा

भगवद्गीता की शिक्षा मानव जीवन में किस प्रकार उपयोगी है ? लिखिए।

10

4. स्वास्थ्य की अवधारणा स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटक।

अथवा

स्वास्थ्य और योग के बीच संबंध का वर्णन करें।

10

5. योग के माध्यम से जीवन शैली प्रबंधन पर एक निबंध लिखें।

अथवा

स्वास्थ्य में योग की भूमिका पर एक निबंध लिखें।

10