

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Fundamentals of Yoga (MAYG0101)**

Day & Date: Wednesday, 19-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 योग्य पर्याय निवडा.

16

- 1) कृकल या उपप्राणाचे कार्य—
अ) ठेकर देणे
ब) पापण्यांची उघड झाप करणे
क) जांभई देणे
ड) शिंकणे
- 2) मनोमय कोशावर कशाद्वारे उपचार करण्यात येतो—
अ) अंतरंग साधना
ब) प्राणायाम
क) आहार
ड) आसन
- 3) कर्मफलाची आसक्ती सोडून यशापयशाविषयी समान बुद्धी ठेवणे यालाच योग म्हणतात, याचे संस्कृत रूप—
अ) योगः कर्मसू कौशलम्
ब) योगो भवति दुःखहा
क) समत्वं योग उच्यते
ड) योगश्चित्तचृत्तिनिरोधः
- 4) 'यं' हा मंत्र कोणत्या चक्राशी संबंधित आहे?
अ) अनाहक चक्र
ब) मुलाधार चक्र
क) मणिपूर चक्र
ड) आज्ञा चक्र
- 5) बौद्ध दर्शनाने मोक्षासाठी कोणता शब्द वापरलाय?
अ) निर्वाण
ब) अपवर्ग
क) कैवल्य
ड) समाधी
- 6) मुलाधार चक्राचा रंग—
अ) निळा
ब) जांभळा
क) शेंदरी
ड) लाल
- 7) खालीलपैकी कोणते एक आर्य सत्य आहे?
अ) दुःखकारक
ब) दुःख निरोध
क) दुःख विरोध
ड) वरीलपैकी काहीच नाही
- 8) जैन दर्शनाप्रमाणे शरीर कशाने बनलेले आहे?
अ) आस्त्रव
ब) पुद्गल
क) कषाय
ड) प्रमाद
- 9) प्रमा म्हणजे काय?
अ) ज्ञान
ब) प्रत्यक्ष ज्ञान
क) अज्ञान
ड) यथार्थ ज्ञान

- 10) अपान वायुचे ब्रह्मांडातील स्थान कोणते?
 अ) पृथ्वी
 ब) सूर्य
 क) आकाश
 ड) वायू
- 11) अद्वैत वेदांतात मोक्ष प्राप्तीसाठी चार साधने उपकारक मानली आहेत. त्यांना कोणत्या नावाने ओळखले जाते?
 अ) त्रिरत्न
 ब) चार आर्यसत्य
 क) अष्टांग मार्ग
 ड) साधन चतुष्टय
- 12) उत्तर मीमांसा दर्शनाचे प्रवर्तक कोण?
 अ) महर्षि जैमिनी
 ब) महर्षि कणाद
 क) महर्षि कपिल
 ड) महर्षि बादरायण
- 13) पुद्गल कणांना आत्म्यामध्ये प्रवेश करण्यापासून रोखण्याच्या क्रियेला काय म्हणतात?
 अ) संवर
 ब) द्रव्य
 क) मिथ्या
 ड) निर्जरा
- 14) दुःखाचा समूळ नाश करण्यासाठी बौद्ध दर्शनामध्ये जो उपदेश करण्यात आला, तो उपदेश म्हणजे—
 अ) चार आर्यसत्य
 ब) आर्य अष्टांग मार्ग
 क) अर्हत
 ड) सम्यक् समाधी
- 15) महाभूत म्हणजेच—
 अ) विशेष
 ब) अविशेष
 क) विशेष व अविशेष
 ड) यापैकी नाही
- 16) त्रिगुणांचे वर्णन संकेत रूपाने कोणत्या उपनिषदात आढळते?
 अ) श्वेताश्वर
 ब) शाण्डिल्य
 क) तेजोबिंदू
 ड) तैत्तिरिये

प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (6 पैकी कोणतेही 4)

16

1. राजयोग म्हणजे काय?
2. योग शब्दाची व्युत्पत्ती सांगून योगची व्याख्या लिहा.
3. 'योग' या विषयासंबंधी गैरसमज लिहा.
4. मुख्य व उपप्राण यांचे कार्ये विशद करा.
5. रमण महर्षी यांचे योगदान.
6. पंचकोश संकल्पना स्पष्ट करा.

प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (4 पैकी कोणतेही 2)

16

1. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार 'आरोग्य' म्हणजे काय ते सांगून योगमार्गानुसार आरोग्य संकल्पना विषद करा.
2. आदि शंकराचार्य यांचे 'योग' क्षेत्रातील योगदान विशद करा.
3. योग विकासाचे टप्पे लिहा.
4. स्थूल, सूक्ष्म आणि कारण शरीर या संकल्पनांचे विवेचन करा.

- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (2 पैकी कोणताही 1) 16
1. त्रिगुण संकल्पनेवर निबंध लिहा.
 2. सप्तचक्र संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16
1. स्वामी विवेकानंद आणि अरविंद घोष यांचे योग क्षेत्रातील योगदान, याविषयी सविस्तर लिहा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Fundamentals of Yoga (MAYG0101)**

Day & Date: Wednesday, 19-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the Correct Option (All 16 Questions)

16

- 1) What is the work of Krukak?
 - a) Burping
 - b) Closing eyelids
 - c) Yawning
 - d) Sneezing
- 2) What can be used to treat Manomay Kosha?
 - a) Antarang Sadhana
 - b) Pranayama
 - c) Aahaar
 - d) Aasana
- 3) Leaving the desire of Karmafala and seeing equality in Success and Failures is expressed in Sanskrit as
 - a) Yogah karmasu kaushalam
 - b) Yogo bhavati dukkhah
 - c) Samatavam yoga uchyate
 - d) Yogashchittavruttnirodhah
- 4) The mantra 'Yam' is associated with which Chakra?
 - a) Anahat
 - b) Mooladhaar
 - c) Manipoor
 - d) Adnya
- 5) Which word is used by Bauddha darshana for Moksha?
 - a) Nirvana
 - b) Apvarg
 - c) Kaivalya
 - d) Samadhi
- 6) What is the colour of Mooladhar Chakra?
 - a) Blue
 - b) Purple
 - c) Orange
 - d) Red
- 7) Which one among the following is one of the Aryasatya?
 - a) Dukkhakaraka
 - b) Dukkhanirodh
 - c) Dukkhavirodh
 - d) None of the above
- 8) According to Jain Darshan, body is made up of _____?
 - a) Astrav
 - b) Pudgal
 - c) Kashaay
 - d) Pramad
- 9) What is the meaning of Prama?
 - a) Dnyan
 - b) Pratyaksha Dnyan
 - c) Adnyan
 - d) Yatharth Dnyan
- 10) Where is Apan Vayu located in Brahmanda?
 - a) Earth
 - b) Sun
 - c) Sky
 - d) Wind
- 11) Advaita Vedanta describes four things as useful to attain Moksha. They are also known as
 - a) Triranta
 - b) Four Aryasatya
 - c) Ashtang Marg
 - d) Sadhan Chatushtya

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Darshan Shastra (MAYG0102)**

Day & Date: Thursday, 20-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्रश्न.1 खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा.

16

- 1) बौद्ध दर्शनाप्रमाणे संस्कारांचे मुळ कारण काय?
अ) अभिनिवेश ब) तृष्णा
क) अविद्या ड) वेदना
- 2) ब्रह्मसुत्राला खालीलपैकी कोणत्या नावाने ओळखतात?
अ) प्रस्थानत्रयी ब) उपनिषद
क) षडायतन ड) न्यायप्रस्थान
- 3) मीमांसासूत्र या ग्रंथात किती अध्याय आहेत?
अ) 14 ब) 15
क) 11 ड) 12
- 4) भगवद्गीतेनुसार काम, क्रोध आणि लोभ हे कशाचे मुलद्वार आहेत?
अ) स्वर्ग ब) मोक्ष
क) अ आणि ब ड) नरक
- 5) ज्यावेळी गुण क्रियाशील होतात तेव्हा सृष्टीची निर्मिती होऊन किती तत्वांची उत्पत्ती होते?
अ) 23 ब) 25
क) 18 ड) 24
- 6) कुमारील भट्ट यांनी खालीलपैकी कोणते भाष्य लिहिले?
अ) शाबरभाष्य ब) निबंध
क) विवरण ड) टुक्टीका ग्रंथ
- 7) वैशेषिक दर्शनानुसार एकुण गुण किती?
अ) 7 ब) 24
क) 5 ड) 16
- 8) बुद्धीवादी दर्शन अशी ओळख असलेले दर्शन कोणते?
अ) योग दर्शन ब) वेदांत दर्शन
क) न्याय दर्शन ड) चार्वाक दर्शन
- 9) भगवद्गीतेनुसार नियत कर्म म्हणजे काय?
अ) यज्ञप्रक्रिया ब) ईश्वर प्रणिधान
क) ज्ञानप्राप्ती ड) वरीलपैकी नाही

- 10) न्याय दर्शनाने खालीलपैकी कोणते प्रमाण मानले आहे?
 अ) अर्थापत्ती प्रमाण ब) अनुपलब्धी प्रमाण
 क) उपमान प्रमाण ड) वरीलपैकी नाही
- 11) ज्याद्वारे चवीचे ज्ञान होते ते इंद्रिय कोणते?
 अ) त्वक् ब) क्षोत्र
 क) रसना ड) घ्राण
- 12) केवळ प्रत्यक्ष प्रमाण मानणारे दर्शन कोणते?
 अ) न्याय दर्शन ब) योग दर्शन
 क) चार्वाक दर्शन ड) जैन दर्शन
- 13) रजो गुणांचा स्वभाव—
 अ) चल व प्रेरक ब) लघु व प्रकाशक
 क) गुरु व वरणक ड) सुप्त
- 14) खालीलपैकी कोणते तत्व आश्रय आहे?
 अ) तेज ब) पृथ्वी
 क) जल ड) आकाश
- 15) अष्टांग योगाचे सहावे अंग कोणते?
 अ) आसन ब) धारणा
 क) प्रत्याहार ड) ध्यान
- 16) सांख्य दर्शनानुसार जेव्हा जीवाचा मृत्यू होतो तेव्हा कोणते शरीर नष्ट होते?
 अ) कारण शरीर ब) सुक्ष्म शरीर
 क) स्थूल शरीर ड) वरीलपैकी नाही

प्रश्न.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (6 पैकी कोणतेही 4)

16

1. त्रिगुण स्वरूप स्पष्ट करा.
2. प्रमाण म्हणजे काय?
3. पंचमहाभूत संकल्पना स्पष्ट करा.
4. अविशेष म्हणजे काय?
5. मोक्ष म्हणजे काय?
6. योगभ्रष्ट पुरुषाचे लक्षण लिहा.

प्रश्न.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (4 पैकी कोणतेही 2)

16

1. भगवद्गीतेनुसार स्थितप्रज्ञाचे वर्णन करा.
2. वैशेषिक दर्शनानुसार सात पदार्थ स्पष्ट करा.
3. सांख्यदर्शनानुसार त्रिगुण संकल्पनेचे विवेचन करा.
4. योगदर्शनानुसार योगाची व्याख्या देऊन 'अष्टांगयोग' या संकल्पनेचे सविस्तर विवेचन करा.

प्रश्न.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (2 पैकी कोणताही 1)

16

1. 'यम-नियम' अष्टांग योगाचा पाया आहेत, सिद्ध करा.
2. वैशेषिक दर्शनानुसार आरंभवाद स्पष्ट करा.

प्रश्न.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा.

16

1. चार्वाक दर्शनावर निबंध लिहा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Human Anatomy & Physiology (MAYG0103)**

Day & Date: Friday, 21-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्रश्न.1 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.

16

- 1) मानवी शरीरक्रिया विज्ञान म्हणजे काय?
 - अ) मानवी शरीर विज्ञान म्हणजे मनाचा आणि वर्तनाचा शास्त्रीय अभ्यास
 - ब) मानवी शरीर विज्ञान म्हणजे अंतर्गत आणि बाह्य संरचनांचा अभ्यास
 - क) मानवी शरीर विज्ञान म्हणजे शरीराच्या अवयवांच्या कार्याचा अभ्यास
 - ड) मानवी शरीर विज्ञान म्हणजे सूक्ष्म जीवांचा अभ्यास
- 2) मानवी घोट्याला किती हाडे असतात?
 - अ) सात
 - ब) सहा
 - क) नऊ
 - ड) आठ
- 3) मानवी मेंदूच्या खालीलपैकी कोणत्या भागात श्वासोच्छ्वास नियंत्रित करण्यासाठी केंद्र आहे?
 - अ) लंबमज्जा
 - ब) डायनेसेफॅलॉन
 - क) मेंदू
 - ड) मेंदूचा मागील भाग
- 4) मानवी हृदय कशापसून बनलेले असते?
 - अ) ऊती
 - ब) स्नायू
 - क) त्वचा
 - ड) हाड
- 5) खालीलपैकी मानवी डोळ्याचा सर्वात आतील थर कोणता आहे?
 - अ) डोळ्यातील पडदा
 - ब) कोरॉइड
 - क) स्क्लेरा
 - ड) कॉर्निया
- 6) अन्ननलिकेच्या अनैच्छिक स्नायूंच्या हालचालीस— म्हणतात.
 - अ) अमीबॉइड हालचाली
 - ब) पेरिस्टॅलिसिस हालचाल
 - क) सुरळीत हालचाल
 - ड) वरील सर्व
- 7) खालीलपैकी कोणते पांढऱ्या रक्त पेशींचे कार्य नाही?
 - अ) ते जीवाणूविरुद्ध लढतात.
 - ब) ते संसर्गापासून रक्षण करतात.
 - क) ते ऑक्सिजन वाहून नेतात.
 - ड) ते रोगजनकांवर हल्ला करतात.

- 8) रक्ताभिसरण प्रणाली म्हणजे काय?
 अ) शरीराला हालचाल करण्यास मदत करणारी यंत्रणा
 ब) शरीराला श्वास घेण्यास मदत करणारी यंत्रणा
 क) रक्ताच्या वाहतुकीस मदत करणारी यंत्रणा
 ड) तंत्रिका हाताळणारी प्रणाली
- 9) पॅराथार्ईराईड ग्रंथी कोठे आहेत?
 अ) थायराॅईडच्या पार्श्व लोबचा मागील पृष्ठभाग
 ब) पोटाच्या मागील बाजूस
 क) मूत्रपिंडाच्या वर
 ड) छातीच्या वरच्या भागात/छातीच्या हाडाखाली
- 10) उरोधिष्ठ ग्रंथी— स्त्रावतात.
 अ) थायमोसिन
 ब) मॅक्रोफेजेस
 क) प्रतिपिंडे
 ड) लसीका
- 11) श्वास घेताना श्वासपटल—
 अ) घुमट आकाराचे होते.
 ब) आकुंचित आणि सपाट होते
 क) विस्तारते
 ड) कोणताही बदल दर्शवत नाही
- 12) फुफ्फुसांमध्ये मोठ्या संख्येने अरुंद नळ्या असतात ज्याला— म्हणतात.
 अ) वायूकोश
 ब) ब्रॉन्किओल्स
 क) श्वासनलिका
 ड) यापैकी नाही
- 13) नाकात कोणता रिसेप्टर असतो?
 अ) फोटो रिसेप्टर्स
 ब) टेलो रिसेप्टर्स
 क) घाणेंद्रियाचा रिसेप्टर्स
 ड) फोनो रिसेप्टर्स
- 14) मानवातील पाठीच्या मज्जातंतूंची संख्या आहे:
 अ) 27 जोड्या
 ब) 31 जोड्या
 क) 37 जोड्या
 ड) 47 जोड्या
- 15) कोणती ग्रंथी इतर अंतःस्रावी ग्रंथींचे कार्य नियंत्रित करते?
 अ) थायराॅईड ग्रंथी
 ब) पाइनल ग्रंथी
 क) अधिवृक्क ग्रंथी
 ड) पिट्यूटरी ग्रंथी
- 16) मानवी शरीरातील सर्वात लहान पेशी म्हणून ओळखले जाते.
 अ) तांबड्या रक्त पेशी
 ब) पांढऱ्या रक्त पेशी
 क) अंड पेशी
 ड) चेतापेशी

- प्रश्न.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (6 पैकी 4) 16**
1. टीप लिहा— अपेंडिकल सांगाडा
 2. ऊतींचे विविध प्रकार कोणते आहेत? ऊतींचे कार्य आणि स्थान लिहा.
 3. पचन प्रणालीचे भाग स्पष्ट करा.
 4. स्नायुसंस्थेची कार्ये काय आहेत?
 5. सुबक आकृती काढा – हृदय मार्ग.
 6. प्राणायामाचा श्वसनसंस्थेवर कसा परिणाम होतो? स्पष्ट करा.
- प्रश्न.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (4 पैकी कोणतेही 2) 16**
1. स्त्री प्रजनन प्रणाली स्पष्ट करा.
 2. मेंदूचे चार वेगवेगळे भाग त्याच्या कार्यांसह स्पष्ट करा.
 3. थोडक्यात टीप लिहा – इंद्रिये कान.
 4. श्वास नलिकेचे भाग सुबक आकृतीसह स्पष्ट करा.
- प्रश्न.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (2 पैकी कोणताही 1) 16**
1. उत्सर्जन प्रणालीची सुबक आकृती काढून त्याचे कार्य स्पष्ट करा.
 2. स्वायत्त मज्जासंस्था आणि परिधीय मज्जासंस्था मध्ये काय फरक आहे?
- प्रश्न.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
1. विविध योगिक पद्धती स्पष्ट करून त्यांचा मानवी शरीरातील सर्व प्रणालींवर होणारा परिणाम स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Human Anatomy & Physiology (MAYG0103)**

Day & Date: Friday, 21-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple Choice Questions.

16

- 1) What is Human Physiology?
 - a) Human physiology is the scientific study of the mind and behavior
 - b) Human physiology is the study of the internal and external structures of the human body
 - c) Human physiology is the study of the functions of body parts
 - d) Human physiology is the study of microscopic organisms
- 2) How many bones does human ankle has?
 - a) Seven
 - b) Six
 - c) Nine
 - d) Eight
- 3) Which of the following part of the human brain has a center for controlling breathing?
 - a) Medulla oblongata
 - b) Diencephalon
 - c) Cerebrum
 - d) Cerebellum
- 4) What is a human heart made up of?
 - a) Tissues
 - b) Muscle
 - c) Skin
 - d) Bone
- 5) Which of the following is the inner most layer of human eye?
 - a) Retina
 - b) Choroid
 - c) Sclera
 - d) Cornea
- 6) The involuntary muscular movement of alimentary canal is called_____.
 - a) Amoeboid movement
 - b) Peristalsis movement
 - c) Smooth movement
 - d) All of the above
- 7) Which of the following is not the function of WBC?
 - a) They fight against bacteria
 - b) They guard against infection
 - c) They carry oxygen
 - d) They attack pathogens
- 8) What is a circulatory system?
 - a) System that helps body to move
 - b) System that helps body to respire
 - c) System that helps in transportation of blood
 - d) System that deals with nerves
- 9) Where are parathyroid glands present?
 - a) Posterior surface of lateral lobes of thyroid
 - b) Posterior to stomach
 - c) On top of kidneys
 - d) Upper chest under breastbone

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

M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga for Fitness (MAYG0105)

Day & Date: Saturday, 22-07-2023
 Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्रश्न.1 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.

16

- 1) आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आणि केवळ ----.
 अ) रोग किंवा दुर्बलतेचा अभाव
 ब) रोगाची उपस्थिती
 क) मनाची अशांतता
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 2) नैराश्यासाठी कोणत्या पद्धती टाळल्या पाहिजेत?
 अ) स्थूल व्यायाम पद्धती ब) सखोल ध्यान
 क) आसन ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 3) मानसिक आरोग्य ---- आरोग्याशी संबंधित आहे.
 अ) संज्ञानात्मक
 ब) शारीरिक
 क) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव
 ड) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावनिक आरोग्य
- 4) ---- मुळे मानसिक असंतुलन निर्माण होते.
 अ) राग ब) अविद्या
 क) अस्मिता ड) अभिनिवेश
- 5) व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीकडे पसरणाऱ्या रोगाला ---- म्हणतात.
 अ) संसर्गजन्य रोग ब) कमतरता रोग
 क) आनुवंशिक रोग ड) शारीरिक रोग
- 6) शरीराला पीळ देणाऱ्या आसनांचा सराव ---- या रुग्णांसाठी उपयुक्त आहे.
 अ) थायरोईड ब) दमा
 क) मधुमेह ड) कर्करोग
- 7) कोणते रोग संक्रमित पासून असंक्रमित लोकांमध्ये प्रसारित केले जाऊ शकतात?
 अ) कॉलरा आणि क्षयरोग
 ब) फुफ्फुसाचा कर्करोग आणि क्षयरोग
 क) डांग्या खोकला आणि सिकलसेल ॲनिमिया
 ड) सिकल सेल ॲनिमिया आणि कॉलरा

- 8) आरोग्याचे भौतिक परिणाम ——— याच्याशी संबंधित आहे.
 अ) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव
 ब) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावनिक स्थिती
 क) आरोग्याचा शारीरिक पैलू
 ड) संज्ञानात्मक
- 9) आरोग्याचे ——— परिमाण म्हणजे इतरांशी अर्थपूर्ण संबंध प्रस्थापित करणे आणि टिकवून ठेवणे.
 अ) भावनिक
 ब) सामाजिक
 क) मानसिक
 ड) व्यावसायिक
- 10) ——— हा एक सामान्य आणि गंभीर वैद्यकीय आजार आहे जो तुम्हाला कसे वाटते, तुम्ही कसे विचार करता आणि तुम्ही कसे वागता यावर नकारात्मक परिणाम करतो.
 अ) ताण
 ब) नैराश्य
 क) चिंता
 ड) अर्धशिशी
- 11) दीर्घकालीन ताण म्हणजे ———.
 अ) तणाव जो एकतर सकारात्मक किंवा अधिक त्रासदायक असू शकतो
 ब) कधीही न संपणारा आणि अटळ वाटणारा ताण
 क) ताण जो सर्रासपणे असणे
 ड) तणाव जो तुम्हाला उत्साही ठेवू शकतो
- 12) ———विकार ही अशी परिस्थिती आहे ज्यामध्ये व्यक्तीला ——— असते जे दूर होत नाहीत आणि कालांतराने आणखी वाईट होऊ शकतात.
 अ) चिंता आणि चिंता
 ब) उदासीनता आणि उदासीनता
 क) ताण आणि तणाव
 ड) मानसिक आणि चिंता
- 13) नैराश्याच्या कारणांमध्ये हे समाविष्ट आहे:
 अ) बालपणातील आघात
 ब) अधिक प्रमाणातील जीवनसत्त्व ड
 क) दोन्ही अ आणि ब
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 14) ——— आणि ———— दरम्यान जलद, वेगाच्या आणि जादा हालचाली टाळल्या पाहिजेत.
 अ) चिंता आणि नैराश्य
 ब) नैराश्य आणि अर्धशिशी
 क) तणाव आणि चिंता
 ड) मानसिक आणि शारीरिक आजार
- 15) चिंता विकारांच्या प्रकारांमध्ये हे समाविष्ट आहे: ———
 अ) सामान्यीकृत चिंता विकार
 ब) ऑब्सेसिव्ह—कंपल्सिव्ह डिसऑर्डर
 क) पृथक्करण चिंता विकार
 ड) वरील सर्व
- 16) ——— मुळे मन किंवा शरीराच्या कार्यामध्ये बिघाड येतो, ज्यामुळे चांगले आरोग्य राहत नाही.
 अ) शारीरिक रोग
 ब) आरोग्य
 क) आजार
 ड) संसर्गजन्य रोग

- प्रश्न.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (6 पैकी 4) 16**
1. जागतिक आरोग्य संघटना आणि आयुर्वेदानुसार आरोग्य संकल्पना स्पष्ट करा.
 2. मानसिक आरोग्याची संकल्पना आणि त्याचे घटक स्पष्ट करा
 3. शारीरिक फिटनेसची व्याख्या लिहा.
 4. टीपा लिहा: चिंता.
 5. मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योग निद्राची भूमिका स्पष्ट करा.
 6. नैराश्यामध्ये कोणत्या योगिक पद्धती उपयुक्त आहेत?
- प्रश्न.3 खालील प्रश्नांचे उत्तर लिहा. (4 पैकी कोणतेही 2) 16**
1. आरोग्याचे सहा आयामे/परिणाम स्पष्ट करा.
 2. शारीरिक आरोग्याची संकल्पना आणि त्याचे घटक स्पष्ट करा.
 3. स्नायू सहनशक्तीची (Muscular endurance) संकल्पना स्पष्ट करा. योग पद्धतींचा त्यावर कसा परिणाम होतो?
 4. बॉडी मास इंडेक्सची (BMI) संकल्पना स्पष्ट करा. वेगवेगळ्या प्रकृतीनुसार शरीर रचना कोणत्या प्रकारची आहे?
- प्रश्न.4 खालील प्रश्नाची सविस्तर उत्तरे लिहा. (2 पैकी कोणताही 1) 16**
1. आरोग्य आणि फिटनेस म्हणजे काय? शारीरिक आणि मानसिक फिटनेसची गरज आणि महत्त्व लिहा.
 2. शारीरिक फिटनेस राखण्यात योगाची भूमिका स्पष्ट करा आणि शारीरिक फिटनेसचे घटक स्पष्ट करा.
- प्रश्न.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
1. नैराश्य म्हणजे काय? नैराश्याची कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक कोणते आहेत? नैराश्यासाठी योग स्पष्ट करा.

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

Set	
-----	--

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga for Fitness (MAYG0105)**

Day & Date: Saturday, 22-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple Choice Questions.

16

- 1) Health as the state of complete physical, mental and social well-being and not merely the _____.
 - a) Absence of disease or infirmity
 - b) Presence of disease
 - c) Disturbance of mind
 - d) None of the above
- 2) Which practices should be avoided for Depression?
 - a) Dynamic practices
 - b) Deep meditation
 - c) Asana
 - d) Suryabhedhana Pranayama
- 3) Mental health refers to the _____ aspect of health.
 - a) Cognitive
 - b) Physical
 - c) Sense of overall purpose in life
 - d) Person's mood or general emotional
- 4) Mental imbalances arise due to _____.
 - a) Raga
 - b) Avidya
 - c) Asmita
 - d) Abhinivesh
- 5) Diseases that spread from one person to another are called _____.
 - a) Communicable diseases
 - b) Deficiency diseases
 - c) Hereditary diseases
 - d) Physiological diseases
- 6) Practice of Twisting asanas are helpful for _____ patients.
 - a) Thyroid
 - b) Asthma
 - c) Diabetes
 - d) Cancer
- 7) Which diseases can be transmitted from infected to uninfected people?
 - a) Cholera and tuberculosis
 - b) Lung cancer and tuberculosis
 - c) Whooping cough and sickle cell anemia
 - d) Sickle cell anemia and cholera
- 8) The physical dimension of health refers to the _____.
 - a) Sense of overall purpose in life
 - b) Person's mood or general emotional
 - c) Bodily aspect of health
 - d) Cognitive

Q.4 Answer the following questions in detail. (any 1 out of 2) **16**

1. What is Health and Fitness? Write physical and mental fitness need and importance.
2. Explain role of yoga in maintaining physical fitness and explain components of physical fitness.

Q.5 Answer the following question in detail. **16**

1. What is Depression? What are the causes, symptoms and risk factors for depression? Explain Yoga for depression.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Vedas & Upanishads (MAYG0201)**

Day & Date: Wednesday, 19-07-2023

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्रश्न.1 खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा.

16

- 1) वेदवाङ्मयाचे एकूण किती विभाग आहेत?

अ) 4	ब) 3
क) 2	ड) 1
- 2) ऋषींना स्फुरलेल्या आणि त्यांनी गायिलेल्या छंदोबद्ध मंत्रांचा नीट रचलेला समूह म्हणजे काय?

अ) आरण्यके	ब) उपनिषदे
क) ब्राह्मण	ड) संहिता
- 3) उपनिषदांची भाषा कोणती आहे?

अ) हिंदी	ब) प्राकृत
क) मिश्रित	ड) वैदिक संस्कृत
- 4) यजुर्वेदातील वाजसनेयी संहितेचा चाळीसवा अध्याय म्हणजे कोणते उपनिषद?

अ) तैत्तिरीय उपनिषद	ब) माण्डूक्य उपनिषद
क) ऐतरेय उपनिषद	ड) ईशावास्योपनिषद
- 5) ऋग्वेदांची विभागणी किती भागांत केली आहे?

अ) 10	ब) 5
क) 8	ड) 6
- 6) वेदसंहिता पठणाच्या वेळी स्वर किती प्रकारे उच्चारला जाऊ शकतो?

अ) 2	ब) 4
क) 3	ड) केवळ 1
- 7) ऋग्वेदातील विभागांना काय म्हणतात?

अ) अध्याय	ब) मंडल
क) प्रकरण	ड) ब्राह्मण
- 8) 'जनसामान्यांचा वेद' ही कोणत्या उपनिषदाची ओळख आहे?

अ) ऋग्वेद	ब) सामवेद
क) आयुर्वेद	ड) अथर्ववेद
- 9) कोणत्या उपनिषदाला 'वाजसनेयोपनिषद' असेही म्हणतात?

अ) ईशोपनिषद	ब) शाण्डिल्य उपनिषद
क) मुण्डक उपनिषद	ड) माण्डूक्य उपनिषद

- प्रश्न.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (2 पैकी कोणताही 1) 16
1. असुरी संपदेचे परिणाम
 2. महाभारतानुसार योगवर्णन स्पष्ट करा.
- प्रश्न.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16
1. शाण्डिल्योपनिषदानुसार मनोन्मनी अवस्था

- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (2 पैकी कोणताही 1) 16
- अ) धर्ममघ समाधी स्पष्ट करा.
- ब) निर्माणचित्त ही संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16
- ईश्वर संकल्पना स्पष्ट करा.

- 12) What is the way achieve Dukkha mukti according to Patanjali Yogasutra?
a) Naasha of Klesha b) Naasha of Vasana
c) Vivekkhyati d) Naasha of Vrutti
- 13) What is the reason of Sanyog of Drashta and Drushya?
a) Asteya b) Klesha
c) Vrutti d) Avidya
- 14) What is the way to achieve Vivekkhyati
a) Naasha of Avidya b) Swadhyaya
c) Ashtangyoga d) Kriyayoga
- 15) Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmcharya, Agriyagraha are
a) Panchklesha b) Panchvrutti
c) Niyam d) Yam
- 16) What is achieved upon following Aparigraha?
a) Jugupas Parahi Asansargah b) Japmakthanta Sambodhah
c) Veerya Laabhah d) Kriya Falah

Q.2 Answer in Brief (Any 4 out of 6)**16**

- a) Explain Chitta prasadan Upaay.
b) What is Chitta and Chittavrutti? List out the Chittavruttis.
c) According to Patanjali Yogashastra Pramanas are of how many type and what are they?
d) Explain Prakruti and list its features.
e) Explain the concept of Pratipaksha Bhavana
f) What is the meaning of Abhinivesha?

Q.3 Answer the flowing (Any 2 out of 4)**16**

- a) Explain 'Tasya Prashant Vahita Chittasya'.
b) Explain Panchklesh and remedies to remove them according to Yogashastra.
c) Explain Chaturvidh Samapati.
d) Prove that 'Yama Niyama are the foundation of Ashtang Yoga.

Q.4 Answer in detail (Any 1 of the following)**16**

- a) Explain Dharmmegh Samadhi
b) Explain the concept of Nirmaanchitta

Q.5 Answer the following in detail**16**

Explain concept of Ishwara

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

Set

--

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Research Methodology (MAYG0203)

Day & Date: Sunday, 23-07-2023
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.

16

- 1) कुठल्याही संशोधनाची खोली कशी ठरवायची?
 अ) संशोधन शीर्षकानुसार ब) संशोधन कालावधीनुसार
 क) संशोधन उद्दिष्टांद्वारे ड) संशोधनावरील एकूण खर्चानुसार
- 2) खालीलपैकी कोणती संशोधन पद्धती नाही?
 अ) सर्वेक्षण ब) ऐतिहासिक
 क) निरीक्षण ड) तात्विक
- 3) शिक्षणात संशोधनाची मुख्य भूमिका काय आहे?
 अ) एखाद्याचा सामाजिक दर्जा वाढवण्यासाठी.
 ब) एखाद्याच्या नोकरीच्या शक्यता वाढवण्यासाठी.
 क) एखाद्याच्या वैयक्तिक वाढीसाठी.
 ड) अर्जदाराला नामांकित शिक्षणतज्ञ बनण्यास मदत करण्यासाठी.
- 4) एखाद्या संशोधकाला शहरी भागातील विशिष्ट राजकीय पक्षाच्या शक्यतांचा अभ्यास करण्यात रस असतो. तर, त्याने अभ्यासाठी कोणत्या साधनाला प्राधान्य द्यावे?
 अ) मानांकन श्रेणी ब) मुलाखत
 क) प्रश्नावली ड) वेळापत्रक
- 5) यादृच्छिक नमुना निवड कसे उपयुक्त आहे?
 अ) वाजवी अचूक
 ब) माहिती संकलनाची किफायतशीर पद्धत
 क) वैयक्तिक पूर्वाग्रहांपासून मुक्त
 ड) वरील सर्व
- 6) कोणत्या प्रकारच्या संशोधनाचे निष्कर्ष इतर परिस्थितीत सामान्यीकृत केले जाऊ शकत नाहीत?
 अ) प्रासंगिक तुलनात्मक संशोधन ब) ऐतिहासिक संशोधन
 क) वर्णनात्मक संशोधन ड) प्रायोगिक संशोधन

- 7) संशोधनाचा पाठपुरावा करण्यासाठी, खालीलपैकी काय आवश्यक आहे?
- अ) संशोधन रचना विकसित करणे
 ब) संशोधन प्रश्न तयार करणे
 क) माहिती विश्लेषण प्रक्रियेबद्दल निर्णय घेणे
 ड) संशोधन गृहीतक तयार करणे
- 8) संशोधन क्षेत्रातील वैज्ञानिक पद्धतीचा मुख्य उद्देश —— आहे.
- अ) माहिती विश्लेषण सुधारणे ब) त्रिकोणाची पुष्टी करणे
 क) नवीन चल सादर करणे ड) बनावट संबंध दूर करणे
- 9) संशोधन यशस्वीरीत्या कोण करू शकते?
- अ) जो कोणी कष्टकरी आहे
 ब) ज्याच्याकडे पदव्युत्तर पदवी आहे
 क) ज्याने संशोधन पद्धतीचा अभ्यास केला आहे
 ड) विचार आणि तर्क करण्याची क्षमता आहे
- 10) प्रबंध लेखनाचे स्वरूप —— प्रमाणेच आहे.
- अ) परिसंवादाचे निवेदन लेखन
 ब) शोधनिबंध/लेख तयार करणे
 क) एक संशोधन प्रबंध
 ड) कार्यशाळा/कॉन्फरन्स पेपर सादर करणे
- 11) संशोधन समस्या तेव्हाच शक्य आहे जेव्हा ——
- अ) त्याची उपयुक्तता आणि प्रासंगिकता आहे
 ब) हे नवीन आहे आणि ज्ञानात काहीतरी भर घालते
 क) ते संशोधन करण्यायोग्य आहे
 ड) वरील सर्व
- 12) मूल्यांकन संशोधनाशी —— संबंधित आहे.
- अ) आम्ही किती चांगले करत आहोत?
 ब) आम्ही का करत आहोत?
 क) आपण काय करत आहोत?
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 13) कोणत्या पद्धतीस असंभाव्यता नमुना म्हणतात?
- अ) कोटा नमुना ब) क्लस्टर सॅम्पलिंग
 क) पद्धतशीर नमुना ड) स्तरीकृत यादृच्छिक नमुना
- 14) कोणते विधान संशोधनाच्या वैशिष्ट्यांशी सुसंगत नाही?
- अ) संशोधन निष्क्रिय नाही
 ब) संशोधन पद्धतशीर आहे
 क) संशोधन ही समस्या— केंद्रित नाही
 ड) संशोधन ही प्रक्रिया नाही

- 15) लोकसंख्या मर्यादित असताना कोणती नमुना पद्धती साधारणपणे वापरली जाते?
अ) पद्धतशीर नमुना पद्धती ब) उद्देशपूर्ण नमुना पद्धती
क) क्षेत्रिय नमुना पद्धती ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 16) आधुनिक समाजात खालीलपैकी संशोधनाचे मुख्य कार्य कोणते आहेत?
अ) नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी
ब) ज्ञानातील प्रगतीशी ताळमेळ राखण्यासाठी
क) उद्दिष्टासह स्रोतांचे पद्धतशीरपणे परीक्षण आणि विश्लेषण करणे
ड) वरील सर्व

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (6 पैकी 4)

16

- अ) संशोधन म्हणजे काय?
ब) संशोधनाची गरज आणि महत्त्व स्पष्ट करा.
क) संशोधन समस्येचे स्रोत काय आहेत?
ड) थोडक्यात लिहा: प्रश्नावली.
इ) खरे प्रायोगिक रचना पद्धत स्पष्ट करा.
ई) गृहीतके म्हणजे काय?

प्र.3 खालील प्रश्नांचे उत्तर लिहा. (4 पैकी कोणतेही 2)

16

- अ) संशोधन समस्या निवडीची वैशिष्ट्ये काय आहेत?
ब) संशोधनाची स्वरूप/वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
क) गृहीतकांचे वर्गीकरण स्पष्ट करा.
ड) संदर्भ साहित्य शोधण्याचे टप्पे काय आहेत?

प्र.4 खालील प्रश्नाची सविस्तर उत्तरे लिहा. (2 पैकी कोणतेही 1)

16

- अ) शैक्षणिक उद्देशावर आधारित संशोधनाच्या पद्धती स्पष्ट करा.
ब) नमुना निवड पद्धती म्हणजे काय? नमुना निवडीच्या विविध पद्धती स्पष्ट करा.

प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

16

असंभाव्यता नमुना निवड पद्धती म्हणजे काय? असंभाव्यता नमुना निवड पद्धतीचे प्रकार स्पष्ट करा.

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

Set	
------------	--

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Research Methodology (MAYG0203)**

Day & Date: Sunday, 23-07-2023
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple Choice Questions.

16

- 1) How to judge the depth of any research?
 - a) By research title
 - b) By research duration
 - c) By research objectives
 - d) By total expenditure on research
- 2) Which of the following is not the method of Research?
 - a) Survey
 - b) Historical
 - c) Observation
 - d) Philosophical
- 3) What is the main role of research in education?
 - a) To upsurge one's social status.
 - b) To increase one's job prospects.
 - c) To augment one's personal growth.
 - d) To help an applicant in becoming a renowned educationalist.
- 4) A researcher is interested in studying the prospects of a particular political party in an urban area. So, what tool should he prefer for the study?
 - a) Rating Scale
 - b) Interview
 - c) Questionnaire
 - d) Schedule
- 5) How is random sampling helpful?
 - a) Reasonably accurate
 - b) An economical method of data collection
 - c) Free from personal biases
 - d) All of the above
- 6) The conclusions findings of which type of research cannot be generalized to other situations?
 - a) Casual Comparative Research
 - b) Historical Research
 - c) Descriptive Research
 - d) Experimental Research
- 7) In order to pursue the research, which of the following is priorly required?
 - a) Developing a research design
 - b) Formulating a research question
 - c) Deciding about the data analysis procedure
 - d) Formulating a research hypothesis
- 8) The main aim of the scientific method in the research field is to _____.
 - a) Improve data interpretation
 - b) Confirm triangulation
 - c) Introduce new variables
 - d) Eliminate spurious relations

- 9) Who can successfully conduct Research?
- Someone who is a hard worker
 - Possesses post-graduation degree
 - Has studied research methodology
 - Possesses thinking and reasoning ability
- 10) The format of thesis writing is the same as in_____
- Writing of Seminar representation
 - Preparation of research paper/article
 - A research dissertation
 - Presenting a workshop/conference paper
- 11) A research problem is feasible only when
- It has utility and relevance
 - It is new and adds something to knowledge
 - It is researchable
 - All of the above
- 12) Evaluation Research is concerned with _____
- How well are we doing?
 - Why are we doing?
 - What are we doing?
 - None of the above
- 13) Which one is called non-probability sampling?
- Quota sampling
 - Cluster sampling
 - Systematic sampling
 - Stratified random sampling
- 14) Which of the following does not correspond to characteristics of research?
- Research is not passive
 - Research is systematic
 - Research is not a problem-oriented
 - Research is not a process
- 15) Which technique is generally followed when the population is finite?
- Systematic Sampling Technique
 - Purposive Sampling Technique
 - Area Sampling Technique
 - None of the above
- 16) Which of the following options are the main tasks of research in modern society?
- To learn new things
 - To keep pace with the advancement in knowledge
 - To systematically examine and critically analyse the investigations/sources with the objective
 - All of the above

Q.2 Write Short Answers (any 4 out of 6)**16**

- 1) What is Research?
- 2) Explain need and importance of research.
- 3) What are the sources of research problem?
- 4) Write short note: Questionnaire.
- 5) Explain True experimental design.
- 6) What is a Hypothesis?

- Q.3 Answer the following question (any 2 out of 4) 16**
- a) What are the characteristics of selecting research problem?
 - b) Explain nature/ characteristics of research.
 - c) Explain classification of Hypothesis.
 - d) What are the Steps in Literature Search?
- Q.4 Answer the following questions in detail, (any 1 out of 2) 16**
- a) Explain the methods of research based on educational purpose.
 - b) What is Sampling? Explain different types of sampling.
- Q.5 Answer the following question in detail. 16**
- What is non-probability-based sample technique? Explain types of non-probability-based sample technique.

Seat
No.

Set P

M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga for Health Promotion (MAYG0204)

Day & Date: Tuesday, 25-07-2023
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.

16

- 1) आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आणि केवळ ----.
 अ) रोग किंवा दुर्बलतेचा अभाव ब) रोगाची उपस्थिती
 क) मनाची अशांतता ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 2) मानवी शरीराचे संरचनात्मक पैलू ---- या प्राचीन ग्रंथातून प्राप्त झाली आहे.
 अ) हठ प्रदीपिका ब) तैत्तरेय उपनिषद
 क) कथोपनिषद ड) शिवसंहिता
- 3) मानसिक आरोग्य ---- आरोग्याशी संबंधित आहे.
 अ) संज्ञानात्मक
 ब) शारीरिक
 क) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव
 ड) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावनिक आरोग्य
- 4) ---- हे एक उदयोन्मुख क्षेत्र आहे जे मानवी आरोग्यावरील पर्यावरणाच्या प्रभावाचा अभ्यास करते.
 अ) सकारात्मक आरोग्य ब) आरोग्याचे पर्यावरणशास्त्र
 क) पर्यावरणाचा अभ्यास ड) सामाजिक आरोग्य
- 5) पंच क्लेशामध्ये हे समाविष्ट आहे:
 अ) व्याधी आणि स्त्यानं ब) अविद्या आणि राग
 क) आलस्य आणि क्रोध ड) अस्तेय आणि अपरिग्रह
- 6) अधिजव्याधि म्हणजे: ----
 अ) शारीरिक व्याधी किंवा आजार
 ब) अपचन किंवा पचनसंस्थेची क्रिया कमी होणे.
 क) हे वारशाने मिळालेले आजार नाहीत.
 ड) तणावामुळे होणारा मानसिक आजार.
- 7) व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीकडे पसरणाऱ्या रोगाला ---- म्हणतात.
 अ) संसर्गजन्य रोग ब) कमतरता रोग
 क) आनुवंशिक रोग ड) शारीरिक रोग

- 8) नैराश्यासाठी कोणत्या पद्धती टाळल्या पाहिजेत?
 अ) स्थूल व्यायाम पद्धती ब) सखोल ध्यान
 क) आसन ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 9) रोगांचे विस्तृतपणे संसर्गजन्य आणि गैर-संसर्गजन्य रोगांमध्ये गट केले जातात. खाली दिलेल्या यादीत, संसर्गजन्य रोग ओळखा.
 1.कॉलरा 2.सिकल सेल ॲनिमिया 3.क्षयरोग 4. कर्करोग
 अ) 1 आणि 2 ब) 1 आणि 3
 क) 2 आणि 4 ड) 4 आणि 3
- 10) रक्तदाब तपासणी आणि संबंधित आरोग्य शिक्षण देणाऱ्या सार्वजनिक आरोग्य परिचारिका — या स्तरावर उपक्रम राबवतात.
 अ) प्राथमिक प्रतिबंध ब) दुय्यम प्रतिबंध
 क) तृतीयक प्रतिबंध ड) केंद्रित प्रतिबंध
- 11) अष्टांग योग — यांनी सांगितला आहे.
 अ) वेद व्यास ब) महर्षी दयानंद
 क) महर्षी पतंजली ड) स्वामी स्वात्माराम
- 12) सर्व पचन समस्या/रोग कोणत्या कोशाशी संबंधित आहेत?
 अ) आनंदमय कोष ब) अन्नमय कोश
 क) मनोमय कोष ड) प्राणमय कोश
- 13) शरीराला पीळ देणाऱ्या आसनांचा सराव — या रुग्णांसाठी उपयुक्त आहे.
 अ) थायरॉईड ब) दमा
 क) मधुमेह ड) कर्करोग
- 14) बेरिबेरी आजार — या जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे होतो.
 अ) जीवनसत्व ब 1 ब) जीवनसत्व ब 12
 क) जीवनसत्व ड ड) जीवनसत्व क
- 15) आरोग्याचा हक्क असे सांगते की: — .
 अ) आरोग्याच्या सर्वोच्च प्राप्य मानकाचा आनंद
 ब) त्यात स्वतःला स्वतःचे आरोग्य आणि शरीर नियंत्रण करण्याचा अधिकार समाविष्ट आहे.
 क) यामुळे प्रत्येकाला आरोग्याच्या सर्वोच्च प्राप्य स्तराचा आनंद घेण्याची समान संधी मिळते.
 ड) वरील सर्व
- 16) कोणते रोग संक्रमित पासून असंक्रमित लोकांमध्ये प्रसारित केले जाऊ शकतात?
 अ) कॉलरा आणि क्षयरोग
 ब) फुफ्फुसाचा कर्करोग आणि क्षयरोग
 क) डांग्या खोकला आणि सिकलसेल ॲनिमिया
 ड) सिकल सेल ॲनिमिया आणि कॉलरा

- प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (6 पैकी 4) 16
- अ) आरोग्य संवर्धन म्हणजे काय?
 ब) संशोधनाची गरज आणि महत्त्व स्पष्ट करा.
 क) आरोग्याचे आयाम/परिमाणे काय आहेत?
 ड) आरोग्य कल्याणाची संकल्पना समजावून सांगा.
 इ) थोडक्यात लिहा: संसर्गजन्य रोग.
 ई) पंचकोश सिद्धांत स्पष्ट करा.
- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (4 पैकी 2) 16
- अ) रोग प्रतिबंध आणि नियंत्रणाची संकल्पना स्पष्ट करा.
 ब) आरोग्य संवर्धनाचे महत्त्व काय आहे?
 क) रोगांचे विविध प्रकार कोणते आहेत?
 ड) थोडक्यात लिहा: आरोग्याचा अधिकार.
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (2 पैकी 1) 16
- अ) नैराश्य म्हणजे काय? नैराश्याची कारणे, लक्षणे आणि धोकादायक घटक काय आहेत? नैराश्यासाठी योग स्पष्ट करा.
 ब) अष्टांग योगाची संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16
- जीवनशैलीशी संबंधित आजारांसाठी योगाभ्यास कसा लागू होतो हे स्पष्ट करा.
 योगासनाने उपचार करता येतील असे कोणतेही तीन आजार स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga for Health Promotion (MAYG0204)**

Day & Date: Tuesday, 25-07-2023
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple Choice Questions.

16

- 1) Health as the state of complete physical, mental and social well-being and not merely the _____.
a) Absence of disease or infirmity
b) Presence of disease
c) Disturbance of mind
d) None of the above
- 2) The structural aspect of a human body is derived from the ancient text of _____.
a) Hatha Pradipika
b) Taittareeya Upanishad
c) Kathopanishad
d) Shiva Samhita
- 3) Mental health refers to the _____ aspect of health.
a) Cognitive
b) Physical
c) Sense of overall purpose in life
d) Person's mood or general emotional
- 4) _____ is an emerging field that studies the impact of ecosystems on human health.
a) Positive Health
b) Environmental studies
c) Ecology of Health
d) Social Health
- 5) Panch klesha include: _____.
a) Vyadhi and Styana
b) Avidya and Raga
c) Aalasya and krodha
d) Asteya and Aparigraha
- 6) Adhijavyadhi means: _____.
a) physical malady or illness
b) indigestion or decreased activity of digestive tract
c) These are not inherited.
d) stress-borne psychosomatic illness.
- 7) Diseases that spread from one person to another are called _____.
a) Communicable diseases
b) Deficiency diseases
c) Hereditary diseases
d) Physiological diseases
- 8) Which practices should be avoided for Depression?
a) Dynamic practices
b) Deep meditation
c) Asana
d) Suryabhedhana Pranayama

- 9) Diseases are broadly grouped into infectious and non-infectious diseases. In the list given below, identify the infectious diseases.
- | | |
|-------------------|------------------------|
| i) Cholera | ii) Sickle cell anemia |
| iii) Tuberculosis | iv) Cancer |
| a) i and ii | b) i and iii |
| c) ii and iv | d) iv and iii |
- 10) The public health nurse who does Blood Pressure screening and related health education is conducting activities in the level of _____.
a) primary prevention b) secondary prevention
c) tertiary prevention d) focused prevention
- 11) Ashtanga Yoga propounded by _____.
a) Veda Vyasa b) Maharshi Dayananda
c) Maharshi Patanjali d) Swami Swatmaram
- 12) All digestive problems/ diseases are related with which kosha?
a) Annandamaya kosha b) Annamaya kosha
c) Manomaya kosha d) Pranamaya kosha
- 13) Practice of Twisting asanas are helpful for _____ patients.
a) Thyroid b) Asthma
c) Diabetes d) Cancer
- 14) Beriberi disease is caused by the deficiency of vitamin _____.
a) Vitamin B1 b) Vitamin B12
c) Vitamin D d) Vitamin K
- 15) The Right to Health states that: _____.
a) The enjoyment of the highest attainable standard of health
b) It includes the right to control one's health and body
c) That gives everyone an equal opportunity to enjoy the highest attainable level of health.
d) All the above
- 16) Which diseases can be transmitted from infected to uninfected people?
a) Cholera and tuberculosis
b) Lung cancer and tuberculosis
c) Whooping cough and sickle cell anemia
d) Sickle cell anemia and cholera

Q.2 Write Short Answers (any 4 out of 6)**16**

- a) What is Health Promotion?
- b) Define Health according to various theories.
- c) What are the Dimensions of health?
- d) Explain Concept of Wellbeing.
- e) Write short note on Communicable Diseases.
- f) Explain Panchkosha Theory.

Q.3 Answer the following question (any 2 out of 4)**16**

- a) Explain concept of Disease prevention and control?
- b) What is the Importance of Health Promotion?
- c) What are the different types of Diseases?
- d) Write short note on: Right to Health?

- Q.4 Answer the following questions in detail, (any 1 out of 2)** **16**
- a)** What is Depression? What are the causes, symptoms and risk factors for depression? Explain Yoga for depression.
 - b)** Explain Concept of Ashtanga Yoga.
- Q.5 Answer the following question in detail.** **16**
- Explain how does Yoga practices are applicable for lifestyle related diseases.
Explain any Three diseases with application of Yoga.

8) हठयोग प्रदीपिकानुसार खालीलपैकी कोणता प्राणायाम शरीरातील जंतू दूर करतो?

- अ) चंद्रभेद
ब) सूर्यभेद
क) नाडीशोधन
ड) उज्जयी

9) हठाप्रदीपिकानुसार खालील कोणत्या रोगांवर वस्त्र धौती फायदेशीर आहे?

- I) वातज विकार
II) कफजा विकार
III) त्वचा विकार
IV) डोळ्यांचे विकार

कोड:

- अ) I आणि II बरोबर आहेत
ब) II आणि III बरोबर आहेत
क) III आणि IV बरोबर आहेत
ड) I आणि IV बरोबर आहेत

10) खालीलपैकी कोणता प्राणायाम सूक्ष्म शरीर शुद्ध करतो?

- अ) उज्जयी
ब) नाडी शोधन
क) सूर्याभेदन
ड) मूर्च्छा

11) चक्र आणि नाडी हे कोणत्या कोषाचे घटक आहेत?

- अ) अन्नमय
ब) प्राणमय
क) मनोमय
ड) विज्ञानमय

12) हठयोगाद्वारे परिपूर्णता आणि स्व-जाणिवाची प्राप्ती म्हणजे ———

- अ) योगेंद्र
ब) समाधी
क) लवचिक शरीर
ड) सिद्ध

13) नादानुसंदानाच्या कोणत्या अवस्थेत ब्रह्मग्रंथीला छेद दिला जातो?

- अ) घट अवस्था
ब) परिचया अवस्था
क) निष्पत्ती अवस्था
ड) आरंभ अवस्था

14) नादानुसंदान म्हणजे ———

- अ) दैवी आवाजाची निर्मिती
ब) आवाज ऐकू न येणे
क) अतींद्रिय आवाज
ड) वरील सर्व

15) ——— शरीराची एक विशिष्ट स्थिती आहे जी आसन आणि प्राणायामाद्वारे निर्माण होणारी ऊर्जा विविध केंद्रांमध्ये वाहते आणि मनाची विशिष्ट स्थिती जागृत करते.

- अ) ध्यान
ब) प्रत्याहार
क) मुद्रा
ड) वरीलपैकी काहीही नाही

16) ——— मुद्रा क्लेश आणि मृत्युचे कारण दूर करते.

- अ) महा मुद्रा
ब) काकी मुद्रा
क) अमरोली मुद्रा
ड) वजरोली मुद्रा

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (6 पैकी 4)

- अ) हठयोगाची सहायक तत्त्वे स्पष्ट करा.
ब) टीप लिहा. — अपान वायु
क) चक्र संकल्पना स्पष्ट करा.
ड) कुंभकाचे विविध प्रकार कोणते आहेत? स्पष्ट करा.
इ) खेचरी मुद्रा स्पष्ट करा.
ई) उड्डीयान बंध म्हणजे काय? बंध करण्याचे फायदे लिहा.

16

- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) समान आणि उदान वायु स्पष्ट करा.
ब) बंध म्हणजे काय? तीन मुख्य बंधांबद्दल माहिती लिहा.
क) हठयोग प्रदीपिकेला चतुरंग योग म्हणून का ओळखले जाते?
ड) प्राण म्हणजे काय? पंचप्राण संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
- अ) प्राणायाम म्हणजे काय? अष्टकुंभकाविषयी सविस्तर माहिती लिहा.
किंवा
ब) मिताहार म्हणजे काय? हठयोगींना कोणते पदार्थ निषिद्ध आहेत?
- प्र.5 हठयोग प्रदीपिकाचे चार अध्याय सविस्तर सांगा. 16**

- 9) Vastra Dhauti is beneficiary in the following diseases according to Hatha Pradeepika?
I) Vataja disorders II) Kaphaja disorders
III) Skin disorder IV) Eye diseases
Codes:
a) I and II are correct. b) II and III are correct.
c) III and IV are correct. d) I and IV are correct.
- 10) Which of the following pranayama purifies the Astral body?
a) Ujjai b) NadiShodhana
c) Surya Bedha d) Moorcha
- 11) Chakras and Nadis are components of which Kosha?
a) Annamaya b) Pranamaya
c) Manomaya d) Vijnyayamaya
- 12) Perfection and realization through hatha yoga means _____.
a) Yogindra b) Samadhi
c) Flexible body d) Siddha
- 13) Brahma granthi is pierced in which stage of Nadanusandana?
a) Ghata avastha b) Parichaya avastha
c) Nispatti avastha d) Arambha avastha
- 14) Nadanusandana means _____.
a) Creation of divine sound
b) Non-hearing of sounds
c) Search for transcendental sound
d) All of the above
- 15) _____ is a specific body position which channels the energy produced by asana and pranayama into various centers, and arouses particular state of mind.
a) Dhyana b) Pratyahara
c) Mudra d) None of the above
- 16) _____ mudra removes the worst afflictions (5 kleshas) and the cause of death.
a) Maha mudra b) Kaki mudra
c) Amaroli mudra d) Vajroli mudra

Q.2 Write Short Answers: (any 4 out of 6)**16**

- Explain auxiliary principles of Hathayoga.
- Write short note on - Apana Vayu.
- Explain concept of Chakra.
- What are the various types of Kumbhaka?
- Explain Khechari mudra.
- What is Uddiyan Bandha? Write benefits of practicing bandhas.

Q.3 Answer the following question: (any 2 out of 4)**16**

- Explain about Samana and Udana vayu.
- What is Bandha? Explain about three main Bandha.
- Why Hathayoga Pradipika is known as Chaturang Yoga?
- What is Prana? Explain Panchaprana.

- Q.4 Answer the following questions in detail. (any 1 out of 2)** **16**
- a) What is Pranayama? Explain about Ashtakumbhaka in detail.
 - b) What is Mitahara? Which foods are prohibited for the Hatha yogi?
- Q.5 Answer the following question in detail.** **16**
- Explain Four chapters of Hathayoga Pradipika in detail.

- 9) विविक्त म्हणजे ——— यातील फरकाचे ज्ञान.
 I) चांगले आणि वाईट II) वास्तविक आणि अवास्तव
 III) शाश्वत आणि क्षणिक IV) भ्रम आणि सत्य
 अ) I, II, III
 ब) I आणि II
 क) II आणि III
 ड) वरील सर्व
- 10) कर्मयोगीचे उत्तम उदाहरण ———
 अ) मदर तेरेसा ब) मीराबाई
 क) ऑरोबिंदो ड) बी. के. एस. अय्यंगार
- 11) योगाच्या सर्व मार्गांनी अंतिम उद्दिष्ट ——— आहे.
 अ) सुप्रीम सह युनियन ब) आत्म/ईश्वराची अनुभूती
 क) भौतिक सिध्दी ड) अ आणि ब दोन्ही
- 12) ——— ला श्रद्धेचा मार्ग असेही म्हणतात.
 अ) ज्ञान योग ब) कर्मयोग
 क) ध्यान योग ड) भक्ती योग
- 13) ——— कर्म जे एखाद्याच्या भूतकाळातील कर्माची बेरीज आहे – सर्व कृती, भूतकाळ
 जीवनातील चांगल्या-वाईट गोष्टी ज्या पुढील जीवनापर्यंत राहतात.
 अ) प्रारब्ध कर्म ब) सकाम कार्य
 क) संचित कर्म ड) तामसिक कर्म
- 14) ज्ञान योग हे विशेषतः ——— चे वैशिष्ट्य आहे.
 अ) द्वैत वेदांत ब) अद्वैत वेदांत
 क) योग तत्वज्ञान ड) सांख्य तत्वज्ञान
- 15) रागात्मिका भक्ती हा ——— चा प्रकार आहे.
 अ) सख्य भक्ती ब) अपरा भक्ती
 क) परा भक्ती ड) गौनी भक्ती
- 16) आत्म्याची साधना करण्याचे तीन मार्ग ——— आहेत.
 अ) कर्मयोग, चित् योग, भक्ती योग ब) सत योग, चित् योग, आनंद योग
 क) ज्ञान योग, भक्ती योग, कर्मयोग ड) ज्ञान योग, सत् योग, चित् योग

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (6 पैकी 4)

16

- 1) टीप लिहा – राजसिक कर्म
- 2) अपरा भक्तीचे थोडक्यात वर्णन करा.
- 3) राजयोग म्हणजे काय? बहिरंग योग स्पष्ट करा.
- 4) ज्ञान योग म्हणजे काय? ज्ञानयोगाचे उद्दिष्ट स्पष्ट करा.
- 5) नारद ऋषींच्या मते भक्ती योगाची व्याख्या काय आहे?
- 6) राजयोगाचे उद्दिष्ट काय आहे.

- प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 16**
- 1) परा आणि अपरा भक्तीमध्ये काय फरक आहे?
 - 2) निष्काम कर्म म्हणजे काय? अहंकाराची संकल्पना स्पष्ट करा.
 - 3) ज्ञानयोगात यश मिळवण्यासाठी कोणते गुण आणि पात्रता आवश्यक आहे?
 - 4) अंतरंग योग थोडक्यात स्पष्ट करा.
- प्र.4 सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणतेही एक) 16**
- 1) राजयोगाचे आठ अंग कोणते? थोडक्यात स्पष्ट करा.
 - 2) भक्ती योगाचे नऊ प्रकार कोणते आहेत?
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तरे लिहा. 16**
- योगाच्या चार मार्गांबद्दल सविस्तर स्पष्टीकरण द्या.

Seat
No.

M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination March/April-2023
Four Streams of Yoga (MAYG0302)

Day & Date: Tuesday, 11-07-2023
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
 2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple Choice Questions**16**

- 1) What is the meaning of Santosh?
 - a) Cleanliness
 - b) Austerity
 - c) Truth
 - d) Contentment
- 2) What is the Intense longing for achieving liberation known as?
 - a) Vairagya
 - b) Viveka
 - c) Moksha
 - d) Mumukshutva
- 3) Which of the following is a Bahiranga yoga practice?
 - a) Pratyahara
 - b) Dhyana
 - c) Samadhi
 - d) Dharana
- 4) When the result of a deed is not expected it is called _____.
 - a) Bhakti Yoga
 - b) Kriya Yoga
 - c) Raja Yoga
 - d) Karma Yoga
- 5) Jnana Yoga is the work of _____.
 - a) Ramana Maharshi
 - b) Osho
 - c) Vivekanada
 - d) Sree Narayana Guru
- 6) Which among the following is not a feature of Nishkam Karma?
 - a) Freedom
 - b) Reward Commitment
 - c) Perfection as Aim
 - d) Reactionless
- 7) Atmaratyavirodheneti _____.
 - a) Parasharyah
 - b) Shandilyah
 - c) Naradah
 - d) Vyasah
- 8) The ability to control the senses and, therefore, reactions to external stimuli is _____.
 - a) Uparati
 - b) Titiksha
 - c) Dama
 - d) Sama
- 9) Viveka means discrimination between _____.
 - 1) Good and Bad
 - 2) Real and Unreal
 - 3) Eternal and Ephemeral
 - 4) Illusion and Truth
 - a) I, II, III
 - b) I and II
 - c) II and III
 - d) All of the above
- 10) _____ is the best example of Karma yogi.
 - a) Mother Teresa
 - b) Meerabai
 - c) Aurobindo
 - d) B.K.S. Iyengar

- 11) Ultimate aim of all the paths of yoga are _____.
 a) Union with Supreme b) Self/ God realization.
 c) Materialistic achievements d) Both A and B
- 12) Path of Devotion is also known as _____.
 a) Jnana yoga b) Karma yoga
 c) Dyana yoga d) Bhakti yoga
- 13) The karma which is the Sum of the one's past karmas - all actions, good and bad from one's past lives follow through to the next life _____.
 a) Prarabdh karma b) Sakam karma
 c) Sanchit Karma d) Tamasik karma
- 14) Jnana yoga is typically characteristics of the _____ path.
 a) Dvaita Vedanata b) Advaita Vedanta
 c) Yoga Philosophy d) Sankhya Philosophy
- 15) Ragatmika Bhakti is type of _____.
 a) Sakhya bhakti b) Aparā Bhakti
 c) Para Bhakti d) Gauni Bhakti
- 16) Three model paths to appreciate the spirit are _____.
 a) Karma yoga, Chit yoga, Bhakti yoga
 b) Sat yoga, Chit yoga, Ananda yoga
 c) Jnana yoga, Bhakti yoga, Karma yoga
 d) Jnana yoga, Sat yoga, Chit yoga

Q.2 Write short Answers. (Any Four out Six) 16

- a) Write short note on Rajasik Karma.
- b) Explain Aparā Bhakti in short.
- c) What is Raja yoga? Explain Bahiranga yoga.
- d) What is Jnana Yoga? Explain aims of Jnana Yoga.
- e) What is definition of Bhakti yoga according to Sage Narad?
- f) What is Aim of Raja yoga?

Q.3 Write Short Notes (Any Two out Four) 16

- a) What is difference between Para and Aparā Bhakti?
- b) What is Nishkam Karma? Explain concept of Ego.
- c) Which qualities and qualifications required for success in Jnana Yoga?
- d) Explain Antaranga Yoga in brief.

Q.4 Answer the following questions in detail. 16

- a) What are the eight limbs of Raja yoga? Explain in brief.
- b) What are the Nine forms of Bhakti yoga?

Q.5 Give detailed explanation about Four paths of Yoga. 16

- 8) ——— अध्यापन पध्दतींवर परिणाम करणारे घटक आहेत.
 अ) विद्यार्थी ब) शिकवण्याचे साधन
 क) सामग्री ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 9) खालीलपैकी कोणती शिक्षण पध्दती अधिक संवादात्मक आणि विद्यार्थीकेंद्रित आहे.
 अ) परिसंवाद ब) कार्यशाळा
 क) व्याख्यान ड) गट चर्चा
- 10) खालीलपैकी कोणती पध्दत शिकणाऱ्याला संवाद साधण्याचे अधिक स्वातंत्र्य देते?
 अ) चित्रपटाचा वापर
 ब) लहान गट चर्चा
 क) तज्ञांची व्याख्याने
 ड) टीव्हीवर देशव्यापी वर्ग कार्यक्रम पाहणे
- 11) विद्यार्थ्यांने दिलेल्या चुकीच्या उत्तरावर प्रतिक्रिया देण्याचा ——— हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.
 अ) धडा शिकला नाही म्हणून त्याल फटकारणे
 ब) उत्तर चुकीचे का आहे हे स्पष्ट करणे
 क) दुसऱ्या विद्यार्थ्याला बरोबर उत्तर देण्यास सांगणे
 ड) चुकीच्या उत्तराकडे दुर्लक्ष करून पुढील प्रश्न घेणे
- 12) योग शिकवण्याच्या खालील पैकी कोणत्या पध्दती आहेत?
 i) थेट सराव पध्दत
 ii) प्रयोग
 iii) सूचनेला प्रतिसाद पध्दती
 iv) परीक्षण आणि तूटी
 v) वैयक्तिक सूचना पध्दत
 कोड:
 अ) i, iii आणि v ब) ii, iii, iv आणि v
 क) ii आणि v ड) वरील सर्व
- 13) योग सरावाने ——— मिळायला हवे.
 अ) मनःशांती ब) थकवा
 क) शारीरिक जागरूकता ड) वरील सर्व
- 14) “प्रगती” चे तत्व म्हणजे कोणत्याही क्रियाकलापाची कामगिरी ——— असते.
 अ) ज्ञात ते अज्ञात ब) जटिल ते साधे
 क) अज्ञात ते ज्ञात ड) साधे ते कठीण
- 15) योगासनांची सुरुवात ——— ने करावी.
 अ) स्थूल व्यायाम ब) प्रार्थना
 क) सूक्ष्म व्यायाम ड) श्वासोच्छ्वासाच्या पध्दती
- 16) प्रश्नांचा उद्देश शिककाला ——— समजण्यास मदत करणे हा आहे.
 अ) मुलाची क्षमता ब) विद्यार्थ्यांचे पूर्वीचे ज्ञान समजून घेणे
 क) विद्यार्थ्यांची सद्यस्थिती समजून घेणे ड) वरील सर्व

- प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 16**
- 1) प्रात्यक्षिक पध्दतीवर टीप लिहा
 - 2) प्राणायामाचे तत्व स्पष्ट करा.
 - 3) प्रगतीचे तत्व स्पष्ट करा.
 - 4) अध्यापनाचा अर्थ आणि व्याप्ती स्पष्ट करा.
 - 5) चांगल्या शिक्षकाचे गुण कोणते आहेत?
 - 6) आदर्श पाठ योजनेचे टप्पे काय आहेत?
- प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 16**
- 1) शिकवण्याच्या पध्दतीवर कोणते घटक परिणाम करतात?
 - 2) कोणतीही पाच शैक्षणिक तत्त्वे स्पष्ट करा.
 - 3) शिकवण्याच्या पध्दतीचे वर्गीकरण स्पष्ट करा.
 - 4) आसन आणि व्यायाम यांतील फरक स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नांचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणतेही एक) 16**
- 1) स्वमताने योगिक तत्त्वे स्पष्ट करा.
 - 2) विविध प्रकारचे अध्यापन सहाय्य काय आहेत? अध्यापन सहाय्य निवडण्याची तत्त्वे आणि त्याच्या पायऱ्या स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नांचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
- कोणत्याही दंडस्थितीतील आसनावर 20 मिनिटांसाठी एक पाठ योजना तयार करा.

- 10) Which among the following gives more freedom to the learner to interact?
 - a) Use of film
 - b) Small group discussion
 - c) Lectures by experts
 - d) Viewing country-wide classroom programmer on TV
- 11) The best way to react to a wrong answer given by a student is _____.
 - a) To scold him for not having learnt the lesson
 - b) To explain why the answer is wrong
 - c) To ask another student to give the correct answer
 - d) To ignore the wrong answer and pass on the next question
- 12) Which of the following are the methods of Teaching Yoga?
 - i) Direct practice method
 - ii) Experimentation
 - iii) Response to Instruction method
 - iv) Trial and Error
 - v) Individual Instruction method
 - a) i, iii and v
 - b) ii, iii, iv and v
 - c) ii and v
 - d) All of the above
- 13) All yogic practices should lead to _____.
 - a) Peace of mind
 - b) Fatigue
 - c) Physical awareness
 - d) All the above
- 14) The Principle of "Progression" means performance of any activity from.
 - a) Known to unknown
 - b) Complex to Simple
 - c) Unknown to known
 - d) Simple to hard
- 15) Yogic practices should begin with _____.
 - a) Dynamic exercise
 - b) Prayers
 - c) Sukshma Vyayam
 - d) Breathing practices
- 16) The aim of questioning is to help the teacher to understand _____.
 - a) The ability of the child
 - b) To understand the previous knowledge of students
 - c) To understand the present status of the students
 - d) All the above

Q.2 Write short answers. (Any Four out of Six)

16

- a) Write short note on Demonstration method.
- b) Explain the principle of Pranayama.
- c) Explain the principle of Progression.
- d) Explain meaning and scope teaching.
- e) What are the qualities of good teacher?
- f) What are the steps of an ideal lesson plan?

Q.3 Answer the following questions. (Any Two out of Four)

16

- a) Which factors are influencing the method of teaching?
- b) Explain any Five Educational principles.
- c) Explain classification of teaching methods.
- d) What are the difference between Asana and Exercise?

- Q.4 Answer the following questions in detail. (any 1 out of 2)** **16**
- a) Explain Yogic Principles in your own words.
 - b) What are the different types of teaching aids? Principles of selecting teaching aids and their steps.
- Q.5 Answer the following question in detail.** **16**
- Prepare one lesson plan on any Standing Asana for 20 min. duration.

- 11) उच्च ऊर्जा संयुग ATP म्हणजे ----.
- अ) एडेनोसिन टेट्राफॉस्फेट ब) एडेनोसिन मोनोफॉस्फेट
क) एडेनोसिन ट्रायफॉस्फेट ड) एडेनोसिन डायफॉस्फेट
- 12) मुडदूस हे ---- कमतरतेचे प्रमुख लक्षण आहे.
- अ) व्हिटॅमिन डी ब) व्हिटॅमिन ए
क) व्हिटॅमिन ई ड) व्हिटॅमिन के
- 13) खालीलपैकी कोणते आहार घटक कर्करोग होण्यास कारणीभूत आहेत?
- अ) लाल मांस ब) दारू
क) संतृप्त चरबी ड) वरील सर्व
- 14) सायनोकोबालामिनचे दुसरे नाव काय आहे?
- अ) व्हिटॅमिन बी 12 ब) जीवनसत्व B 2
क) व्हिटॅमिन B 6 ड) व्हिटॅमिन बी 11
- 15) मुलीचे वय 22 आहे आणि तिचे वजन 66 किलो आहे आणि तिची उंची 156 सेमी आहे. तिचा BMI किती आहे?
- अ) 27 kg/m² ब) 26 kg/m²
क) 21 kg/m² ड) 19 kg/m²
- 16) लॅक्टो-ओवो शाकाहारी आहार म्हणजे -----
- अ) कोणत्याही प्रकारचे प्राणीज अन्न नाही.
ब) अंडी आणि दूध, परंतु इतर कोणतेही प्राणीज अन्न नाही.
क) दुग्धजन्य पदार्थ, परंतु इतर कोणतेही प्राणीज पदार्थ नाहीत.
ड) 'लाल' मांस नाही.

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- 1) प्रथिनांचे स्रोत आणि रोजची गरज किती आहे?
- 2) राजसिक आहार म्हणजे काय?
- 3) BMR म्हणजे काय? तो कोणत्या घटकांवर अवलंबून असतो?
- 4) जीवनसत्व ब 2 च्या अभावामुळे होणारे व्याधी कोण कोणते आहेत, कशातून उपलब्ध होते ते सांगून त्याची रोजची मात्रा किती आहे ते सांगा.
- 5) अत्याधिक चरबीयुक्त पदार्थ सेवन केल्यामुळे होणारे व्याधी कोणते?
- 6) शुक्र धान्य म्हणजे काय उदाहरणासह स्पष्ट करा.

प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

16

- 1) भगवद्गीतेनुसार योगी व्यक्ती चा आहार कसा असावा ते स्पष्ट करा.
- 2) पोषण म्हणजे काय? सध्याच्या काळातील त्याचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- 3) घेरंड संहितेनुसार मिताहार म्हणजे काय?
- 4) खनिज द्रव्यांचे आहारातील महत्त्व सांगा.

प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

16

- 1) अष्ट आहार विधी विशेषण आयाताने सोदाहरण स्पष्ट करा.
- 2) अर्वाचीन शास्त्रानुसार आहाराचे वर्गीकरण कसे केले आहे ते स्पष्ट करा.

प्र.5 आहार विधी विधान म्हणजे काय सविस्तर स्पष्टीकरण करा.

16

Seat
No.

--

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Health & Nutrition (MAYG0305)**

Day & Date: Thursday, 13-07-2023
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the correct alternative.**16**

- 1) Which of the following diseases is caused by protein deficiency?
 - a) Anemia
 - b) Kwashiorkor
 - c) Hypothyroidism
 - d) All of the above
- 2) Which of the following vitamin helps in blood clotting?
 - a) Vitamin A
 - b) Vitamin C
 - c) Vitamin D
 - d) Vitamin K
- 3) Which of the given has the highest calorie value per unit?
 - a) Vitamins
 - b) Proteins
 - c) Fats
 - d) Carbohydrates
- 4) A satvic diet promotes ease of digestion and elimination whilst supplying a maximum amount of energy, and endurance, increasing vitality and strength.
 - a) True
 - b) False
- 5) Which among the following elements is present in Hemoglobin?
 - a) Phosphorus
 - b) Copper
 - c) Magnesium
 - d) Iron
- 6) Which of the following food items provides dietary fibre?
 - a) Pulses
 - b) Wholegrain
 - c) Fruits and vegetables
 - d) All of the above
- 7) _____ helps in the regulation of blood volume and blood pressure.
 - a) Iron
 - b) Iodine
 - c) Sodium
 - d) Phosphorous
- 8) Which of the following food components does not provide any calorie?
 - a) Milk
 - b) Water
 - c) Fruit Juice
 - d) Vegetable soup
- 9) Which of the following vitamins are called fat-soluble vitamins?
 - a) Vitamin B
 - b) Vitamin E
 - c) Vitamin C
 - d) Vitamin B2
- 10) Excessive intake of calcium in our diet results in _____.
 - a) Stroke
 - b) Diarrhea
 - c) Constipation
 - d) Kidney stones

- 11) High energy compound ATP stands for _____.
 a) Adenosine tetra phosphate b) Adenosine monophosphate
 c) Adenosine triphosphate d) Adenosine diphosphate
- 12) Rickets is the major symptom of _____ deficiency
 a) Vitamin D b) Vitamin A
 c) Vitamin E d) Vitamin K
- 13) Which of the following dietary factors are implicated in the development of cancer?
 a) Red meat b) Alcohol
 c) Saturated fat d) All of the above
- 14) Which is another name for Cyanocobalamin?
 a) Vitamin B12 b) Vitamin B2
 c) Vitamin B6 d) Vitamin B11
- 15) Girl is aged 22 and she weighs 66 kg and her stature is 156 cm tall. What is her BMI?
 a) 27 kg/m² b) 26 kg/m²
 c) 21 kg/m² d) 19 kg/m²
- 16) Lacto-ovo vegetarian diet means
 a) No animal foods of any kinds
 b) Eggs and milk, but no other animal foods
 c) Dairy, but no other animal foods
 d) No "red" meat

- Q.2 Write short answer: (any 4 out of 6) 16**
 a) What are the sources and daily requirement of the proteins?
 b) What is rajasic diet?
 c) What does BMR mean? On what factors does it depend?
 d) What are the diseases caused by deficiency of vitamin B2, what is its source and how much is its daily amount?
 e) What are the diseases caused by consuming too much fatty foods?
 f) Explain what Shuk grain with suitable example is.
- Q.3 Answer the following questions (any 2 out of 4) 16**
 a) According to Bhagavad Gita, explain what should be the diet of a yogi.
 b) What is nutrition? Explain its importance in present day.
 c) What is Mitahar as per Gherand samhita?
 d) State the importance of minerals in diet.
- Q.4 Answer the following question in detail (any 1 out of 2) 16**
 a) Describe Ashtau ahara vidhi vishesh aayatane / eight rules of taking food.
 b) Explain classification of food according to modern science / Allopathy.
- Q.5 Answer the following questions in detail. 16**
 Explain in detail about Aahar Vidhi Vidhan.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Integrated Approach of Yoga (MAYG0401)**

Day & Date: Monday, 10-07-2023

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

16

- 1) आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आणि केवळ ----.
अ) रोग किंवा दुर्बलतेचा अभाव ब) रोगाची उपस्थिती
क) मनाची अशांतता ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 2) मानवी शरीराचे संरचनात्मक पैलू ---- या प्राचीन ग्रंथातून प्राप्त झाली आहे.
अ) हठ प्रदीपिका ब) तैत्तरेय उपनिषद
क) कथोपनिषद ड) शिवसंहिता
- 3) अधिजव्याधि म्हणजे ----.
अ) शारीरिक व्याधी किंवा आजार
ब) अपचन किंवा पचनसंस्थेची क्रिया कमी होणे.
क) हे वारशाने मिळालेले आजार नाहीत.
ड) तणावामुळे होणारा मानसिक आजार
- 4) नैराश्यसाठी कोणत्या पध्दती टाळल्या पाहिजेत?
अ) स्थूल व्यायाम पध्दती ब) सखोल ध्यान
क) आसन ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 5) ---- मुळे मन किंवा शरीराच्या कार्यामध्ये बिघाड येतो, ज्यामुळे चांगले आरोग्य राहत नाही.
अ) शारीरिक वेग ब) आरोग्य
क) आजार ड) संसर्गजन्य रोग
- 6) शरीराला पीळ देणाऱ्या आसनांचा सराव ---- या रूग्णांसाठी उपयुक्त आहे.
अ) थायरॉईड ब) दमा
क) मधुमेह ड) कर्करोग
- 7) विचार प्रक्रियेतील असंतुलन ज्याला 'आधी' म्हणतात. 'आधी' स्वतःला शारीरिक रोग म्हणून प्रकट करतात ज्याला ---- म्हणतात.
अ) व्याधी ब) आजीर्णत्व
क) अनाधिज ड) उपाधी

- 8) तीव्र ताण म्हणजे ----.
- अ) तणाव जो एकतर सकारात्मक किंवा अधिक त्रासदायक असू शकतो.
 ब) कधीही न संपणारा आणि अटळ वाटणारा ताण
 क) ताण जो सर्रासपणे आपल्यात आहे असा.
 ड) ताण जो तुम्हाला उत्साही ठेवतो
- 9) कलर थेरपी खालील उपचारांमध्ये उपयुक्त ठरू शकते.
- अ) सीझनल इफेक्टिव्ह डिसऑर्डर ब) अतिक्रियाशील ताण
 क) नैराश्य ड) वरील सर्व
- 10) ---- रंग हा एक शक्तिशाली रंग आहे जो ऊर्जा वाढवतो आणि लिम्फॅटिक प्रणाली उत्तेजित करते.
- अ) निळा ब) पिवळा
 क) लाल ड) हिरवा
- 11) पेप्टिक अल्सरचे सर्वात सामान्य कारण म्हणजे ---- या बॅक्टेरियाचा संसर्ग.
- अ) क्लोरोप्लेक्सी ब) क्लोस्ट्रिडियम परफ्रिंजन्स
 क) एच. पायलोरी ड) ई कोलाय
- 12) IBS मध्ये भूमिका बजावणारे घटक / कारण खालीलप्रमाणे आहेत: ----
- अ) गंभीर संसर्ग ब) आतड्यांतील सूक्ष्मजंतूंमध्ये बदल
 क) कौटुंबिक इतिहास ड) वरील सर्व
- 13) सामान्य अर्धशिशू ला ---- म्हणून देखील ओळखले जाते.
- अ) पारंपारिक अर्धशिशू ब) आभा सह अर्धशिशू
 क) आभाविरहित अर्धशिशू ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 14) अर्धशिशूला चालना देणारे घटक आहेत: ----
- अ) ध्यान ब) अल्कोहोलयुक्त पेये
 क) पौष्टिक आहार ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 15) कॉलरबोनच्या अगदी वर, तुमच्या गळ्यात फुलपाखराच्या आकाराची ---- ग्रंथी आहे.
- अ) थायरॉईड ग्रंथी ब) अधिवृक्क ग्रंथी
 क) पिट्यूटरी ग्रंथी ड) पीनिअल ग्रंथी
- 16) जेव्हा तुमच्या शरीरात पुरेसे थायरॉईड संप्रेरक तयार होत नाही आणि स्त्रावत नाही तेव्हा ---- होते.
- अ) हायपरथायरॉईडीझम अ) मायक्सडेमा
 क) हायपोथायरॉईडीझम क) गलगंड

- प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. 16**
- अ) जागतिक आरोग्य संघटना आणि आयुर्वेदानुसार आरोग्य संकल्पना स्पष्ट करा.
 ब) उपवास उपचाराचे महत्त्व स्पष्ट करा.
 क) रंग उपचार म्हणजे काय?
 ड) टीप लिहा – चिंता
 इ) आयुर्वेद उपचाराच्या मर्यादा स्पष्ट करा.
 ई) अर्धशिशीमध्ये कोणत्या योगिक पध्दती उपयुक्त आहेत?
- प्र.3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) योग्य उदाहरणांसह विविध प्रकारचे ताण स्पष्ट करा.
 ब) मानवी जीवनातील पाण्याचे महत्त्व स्पष्ट करा आणि हायड्रोथेरपी स्पष्ट करा.
 क) रंग उपचाराचे फायदे सविस्तर लिहा.
 ड) योग्य IAYT सह कोणत्याही एका पचनसंस्थेशी संबंधित विकार स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) 16**
- थायरॉईड म्हणजे काय? थायरॉईडचे प्रकार, कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक कोणते आहेत? थायरॉईडसाठी केला जाणारा योग स्पष्ट करा.
- किंवा**
- योगातील निसर्गोपचाराची तत्त्वे स्पष्ट करा.
- प्र.5 योगोपचार आणि विविध उपचार पध्दती स्पष्ट करा. काही सामान्य आजारांसाठी योग आणि इतर उपचार पध्दती कशा उपयोगी ठरतात? सविस्तर स्पष्ट करा. 16**

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

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Integrated Approach of Yoga (MAYG0401)**

Day & Date: Monday, 10-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple Choice Questions.

16

- 1) Health as the state of complete physical, mental and social well-being and not merely the _____.
a) Absence of disease or infirmity b) Presence of disease
c) Disturbance of mind d) None of the above
- 2) The structural aspect of a human body is derived from the ancient text of _____.
a) Hatha Pradipika b) Taittareeya Upanishad
c) Kathopanishad d) Shiva Samhita
- 3) Adhijavyadhi means _____.
a) physical malady or illness
b) indigestion or decreased activity of digestive tract
c) These are not inherited
d) stress-borne psychosomatic illness
- 4) Which practices should be avoided for Depression?
a) Dynamic practices b) Deep meditation
c) Asana d) Suryabhedhana Pranayama
- 5) A condition of the body in which its optimal functioning is disrupted is called as _____.
a) Mental Disorder b) Diseases
c) Both a and b d) None of the above
- 6) Practice of Twisting asanas are helpful for _____ patients.
a) Thyroid b) Asthma
c) Diabetes d) Cancer
- 7) An imbalance in the thought process called as adhi. The adhis manifest themselves as physical disease called as _____.
a) Vyadhi b) Ajeernatva
c) Anadhija d) Upadhi
- 8) Chronic stress means _____.
a) stress that can either be positive or more distressing
b) stress that seems never-ending and inescapable
c) stress that seems to run rampant
d) stress that can keep you energized
- 9) Color therapy can be helpful in the treatment of _____.
a) Seasonal affective disorder
b) Attention deficit hyperactivity disorder
c) Depression
d) All the above

- प्र.4** सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणतेही एक) **16**
- 1) इयत्ता 10 वीच्या विद्यार्थ्यांवर पातांजल ध्यानाचा होणारा परिणाम सविस्तर लिहा.
किंवा
 - 2) आवर्ती ध्यानाची पद्धती विस्तृतपणे विशद करा.
- प्र.5** मानसिक विकाराने त्रस्त असलेल्या 15 व्यक्तींच्या एका समुहावर 'विपश्यना ध्यान पद्धती' कशी राबवाल ते स्पष्ट करा. **16**

Seat
No.

Set P

**M.A. (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination March/April-2023
YOGA**

Different Types of Meditation (MAYG0402)

Day & Date: Wednesday, 12-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the correct alternative.

16

- 1) What is meaning of Leshya?

a) Pramad	b) Pudgal
c) Sanvar	d) Kashay
- 2) Kayotsarg activates which Nadi Tantra?

a) Anukampi Nadi Tantra	b) Paranukampi Nadi Tantra
c) A and B both	d) none of the above
- 3) Which Upnishad mentions the Avarti dhyam, exciting and relaxing body and mind?

a) Chandogya Upnishad	b) Tejobindu Upnishad
c) Mandukya Upnishad	d) Mundak Upnishad
- 4) Awareness about sensations on Body surface means?

a) Kayanupashyana	b) Vednanupashyana
c) Chittanupashyana	d) Dhammanupashyana
- 5) Malfunctioning of Mental process means _____.

a) Neevaran	b) Panchskandh
c) Aanpaan Sati	d) Vipashyana
- 6) Which thing needs to be developed by sadhaka to go deep in Vipashyana Dhyam?

a) Satva, Raja, Tama	b) Vaat, Kafa, Pitta
c) Sheel, Samadhi, Pradnya	d) Sheel, Dnyan, Nirvan
- 7) What is the meaning of Sati?

a) Breeth in	b) Prashvas
c) A and B both	d) Awareness
- 8) Prekshadhyan is related to which religion?

a) Bauddha	b) Hindu
c) Jain	d) Only A
- 9) Which Dhyam is intended to help understanding self and improve personality by changing behavior?

a) Patanjali Dhyam	b) Prekshadhyan
c) Avartidhyam	d) Vipashyanadhyan
- 10) There are how many steps of Prekshadhyan?

a) 8	b) 7
c) 6	d) 5
- 11) Avartidhyam has an impact on which kosha?

a) Only Manomaykosha	b) All kosha
c) Annamaykosha	d) Vidnyanmaykosha

- 12) What is the meaning of Pashyana?
a) Watching
b) Writing
c) Watching carefully
d) Peeping in
- 13) Vipashyana is the way to?
a) Shareer Shuddhi
b) Manasuddhi
c) Both A & B
d) None of the above
- 14) A discussion about Vipashyana can be found in?
a) Jain Religious Texts
b) Baudha Phil isophy
c) Tripitak
d) Sati
- 15) What is the meaning of experiencing guna - dosha of mind?
a) Kayanupashyana
b) Vedananupashyana
c) Chittanupashyana
d) Dhammanupashyana
- 16) The stage where ideas and concepts are to be changed or new ideas or concepts are to be sown, is called as?
a) Anupreksha
b) Leshapreksha
c) Avartidhyan
d) Patanjaldhyan

Q.2 Write short Answers. (Any Four out Six)**16**

- a) What is the meaning of Aanpaan Sati?
b) Panchskandh
c) Avarti dhyan includes which Asanas?
d) Preksha Dhyan
e) Kayotsarg
f) Meaning of Avarti Dhyan

Q.3 Write Short Notes (Any Two out Four)**16**

- a) What is the meaning of Vipashyana? What are its benefits?
b) Discuss Avarti Dhyan.
c) Explain in detail, the eight stages of Preksha Dhyan.
d) Explain Dhyan and the benefits of Patanjali Dhyan.

Q.4 Answer the following questions in detail.**16**

- a) Write in detail about the impact of Patanjali dhyan on students of 10th standard.
b) Explain the procedure of Avarti dhyan in detail.

Q.5 Answer in detail**16**

Explain in detail as to how would you implement Vipashyana Dhyan method on a group of 15 people suffering from mental illness.

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

Set	P
-----	---

**M.A. Yoga (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga Therapy & Other Therapies (MAYG0403)**

Day & Date: Friday, 14-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

16

- 1) विषारी प्राण्यांनी चावण्यामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांची चिकित्सा कोणत्या शाखेत केली जाते?

अ) दंष्ट्रचिकित्सा	ब) शल्यचिकित्सा
क) ग्रहचिकित्सा	ड) कायाचिकित्सा
- 2) आयुर्वेदाच्या एकुण किती शाखा आहेत?

अ) 7	ब) 8
क) 10	ड) 5
- 3) लंघन चिकित्सा कोणत्या चिकित्सा पद्धतीचा भाग आहे?

अ) निसर्गोपचार	ब) युनानी
क) होमिओपॅथी	ड) आयुर्वेद
- 4) गुद्दवारातून रेक्टम भागात पाणी वेगाने सोडतात, त्याला काय म्हणतात?

अ) कटिस्नान	ब) एनिमा
क) थंडपाण्याचे स्नान	ड) गरम पाण्याचे स्नान
- 5) आधुनिक काळात माती चिकित्सेला महत्त्व प्राप्त होण्याचे श्रेय कोणला जाते?

अ) एमॅन्युअल फेल्फे	ब) अॅडॉल्फ जस्ट
क) हिप्पोक्रेटिस	ड) नेल्स फिननेस
- 6) तडाखे, देणे, चोळणे, आघात करणे या क्रिया कोणत्या चिकित्सा पद्धतीचा भाग आहेत?

अ) कलर थेरपी	ब) उपवास
क) मॅग्नेट थेरपी	ड) मसाज थेरपी
- 7) मनाला शांत करण्यासाठी कोणता रंग प्रभावी असतो?

अ) पिवळा	ब) निळा
क) लाल	ड) हिरवा
- 8) चुंबकशक्ती मोजण्यासाठी कोणते परिणाम वापरले जाते?

अ) ध्रुव	ब) गॉस
क) मास	ड) थकलो
- 9) डॉ. सॅम्युएल हानिमन हे कोणत्या पॅथीचे जनक आहेत?

अ) होमिओपॅथी	ब) अॅलोपॅथी
क) आयुर्वेद	ड) युनानी

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

**M.A. Yoga (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga Therapy & Other Therapies (MAYG0403)**

Day & Date: Friday, 14-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

Q.1 Choose the correct alternative.

16

- 1) Analysis of ill effects of bite by poisonous animals is made under which division?

a) Danshtrachikitsa.	b) Shalychikitsa
c) Grahchikitsa.	d) Kayachikitsa
- 2) Ayurveda has how many bhranches?

a) 7	b) 8
c) 10	d) 5
- 3) Langan Chikitsa is a part of which chikitsa?

a) Nisargopchar	b) Yunani
c) Homeopathi	d) Ayurved
- 4) Water is flushed in rectum from anus, what is it called?

a) Katisnan	b) Enema
c) Cold Water Bath	d) Hot Water bath
- 5) The credit of (Soil) Mati Cuikitsa in modem times goes to?

a) Emanuel Felfe	b) Adolf Just
c) Hippocrates	d) Nelse Fiennes
- 6) Hitting, rubbing, striking are part of which chikitsa method?

a) Colour Therapy	b) Upvas
c) Magnet Therapy	d) Massage Therapy
- 7) Which colour is effective in calming the mind?

a) Yellow	b) Blue
c) Red	d) Green
- 8) Which measurement unit is used to measure magnetic power?

a) Dhruv	b) Gauss
c) Maas	d) Kilo
- 9) Dr. Samuel Hahnemann developed which pa thy?

a) Homeopathy	b) Alopahy
c) Ayurved	d) Yunani
- 10) Shiatsu is which type of treatment method?

a) Chinese	b) Indian
c) Japanese	d) French
- 11) What is anma?

a) Japanese Massage Therapy	b) Chinese Magnet Therapy
c) Chinese Massage Therapy	d) Japanese Magnet Therapy
- 12) What is the meaning of Reiki?

a) Aura	b) Universal Energy
c) north Pole Energy	d) South Pole Energy

- 13) What is the meaning of Pathy?
a) Aar am
b) Sukh
c) Vikar
d) Prasannata
- 14) What is the place of Pitta in body?
a) Below Nabhee
b) Above Heart
c) Between the heart and navel
d) Whole Body
- 15) What are Trimalas?
a) Vaat, Kafa, Pitta
b) Satva, Raja, Tama
c) Med, Asthi, Majja
d) Swed, Mootra, Purish
- 16) What are Snehan and Swedan?
a) Panchkarma
b) Purvakarma
c) Poonikarma
d) apoomkarma

- Q.2 Answer in Brief (any 4 out of 6) 16**
a) Write history of MAradan Chikitsa
b) Explain types of mruttika.
c) Naturopathy
d) Importance of Water in human life
e) Acupressure therapy.
f) Fasting therapy.
- Q.3 Answer the following questions (any 2 out of 4) 16**
a) Panchkarma as per Ayurved.
b) Principles of Naturopathy
c) Five principles of Reiki
d) Explain types of fasting
- Q.4 Answer the following question in detail (any 1 out of 2) 16**
a) How Naturopathy helps in Yogabhyasa.
b) Explain relation between Ayurveda and Yoga
- Q.5 Answer in detail 16**
Write a comparative essay about Yoga and other remedial therapies

Seat
No.

M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga for Mental Health (MAYG0405)

Day & Date: Sunday, 16-07-2023
 Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

- सूचना : 1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा. 16

- 1) आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आणि केवळ -----
 अ) रोग किंवा दुर्बलतेचा अभाव ब) रोगाची उपस्थिती
 क) मनाची अशांतता ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 2) आरोग्याचे भौतिक परिमाण ----- याच्याशी संबंधित आहेत.
 अ) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव
 ब) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावना
 क) आरोग्याचा शारीरिक पैलू
 ड) संज्ञानात्मक
- 3) मानसिक आरोग्य ----- आरोग्याशी संबंधित आहे.
 अ) संज्ञानात्मक
 ब) शारीरिक
 क) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव
 ड) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावनिक आरोग्य
- 4) नैराश्यसाठी कोणत्या पध्दती टाळल्या पाहिजेत?
 अ) स्थूल व्यायाम पध्दती ब) सखोल ध्यान
 क) आसन ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 5) ----- ची व्याख्या बाह्य किंवा अंतर्गत उत्तेजनाच्या परिस्थितीला प्रतिसाद म्हणून एखाद्या व्यक्तीच्या क्रिया किंवा प्रतिक्रिया म्हणून केली जाऊ शकते.
 अ) मानसशास्त्र ब) शरीरशास्त्र
 क) वागणूक ड) भावना
- 6) दोन सकारात्मक उद्दिष्टांमधील संघर्ष असणे किंवा जेव्हा दोन्ही उद्दिष्टे एकाच वेळी तितक्याच आकर्षक असतात तेव्हा या प्रकारच्या संघर्षाला ----- म्हणतात.
 अ) प्रेरक संघर्ष ब) दृष्टिकोन संघर्ष
 क) नकारात्मक संघर्ष ड) दृष्टिकोन-नकारात्मक संघर्ष
- 7) ----- व्यक्तीला विविध उत्तेजनांना प्रतिसाद देण्यासाठी क्रियाकलाप करण्यास मदत करतात.
 अ) स्नायू ब) पेशी
 क) उती ड) अवयव

- 8) दीर्घकालीन ताण म्हणजे -----
 अ) तणाव जो एकतर सकारात्मक किंवा अधिक त्रासदायक असू शकतो.
 ब) कधीही न संपणारा आणि अटळ वाटणारा ताण
 क) ताण जो सर्रासपणे असणे
 ड) ताण जो तुम्हाला उत्साही ठेवू शकतो.
- 9) विचार प्रक्रियेतील असंतुलन ज्याला 'आधी' म्हणतात. 'आधी' स्वतःला शारीरिक रोग म्हणून प्रकट करतात ज्याला ----- म्हणतात.
 अ) व्याधी
 ब) अजीर्णत्व
 क) अनाधिज
 ड) उपाधी
- 10) नैराश्याच्या कारणामध्ये हे समाविष्ट आहे -----
 अ) बालपनातील आघात
 ब) अधिक प्रमाणातील जीवनसत्व ड
 क) दोन्ही अ आणि ब
 ड) वरील पैकी
- 11) -----विकार ही अशी परिस्थिती आहे ज्यामध्ये व्यक्तीला ----- असते जे दूर होत नाहीत आणि कालांतराने आणखी वाईट होऊ शकतात.
 अ) चिंता आणि चिंता
 ब) उदासीनता आणि उदासीनता
 क) ताण आणि तणाव
 ड) मानसिक आणि चिंता
- 12) विविध संवेदी अनुभवांच्या स्वरूपात उत्तेजना ----- म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या आपल्या संवेदी प्रणालीं द्वारे प्राप्त होतात.
 अ) इफेक्टर्स
 ब) रिसेप्टर्स
 क) आवेग
 ड) इंद्रिये
- 13) चिंता विकारांच्या प्रकारांमध्ये हे समाविष्ट आहे -----
 अ) सामान्यीकृत चिंता विकार
 ब) ऑब्सेसिव्ह-कंपल्सिव्ह डिसऑर्डर
 क) पृथक्करण चिंता विकार
 ड) वरील सर्व
- 14) ----- मुळे मानसिक असंतुलन निर्माण होते.
 अ) राग
 ब) अविद्या
 क) अस्मिता
 ड) अभिनिवेश
- 15) ----- हे मानवी वर्तनाचा अभ्यास करते ज्यामध्ये शरीर आणि मन दोन्हींचा समावेश होतो.
 अ) मानसशास्त्र
 ब) शरीर विज्ञान शास्त्र
 क) शरीर शास्त्र
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 16) ----- आणि ----- दरम्यान जलद वेगाने आणि ज्यादा हालचाली टाळल्या पाहिजेत.
 अ) चिंता आणि नैराश्य
 ब) नैराश्य आणि अर्धशिशी
 क) तणाव आणि चिंता
 ड) मानसिक आणि शारीरिक आजार

- प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. 16**
- अ) मानसिक आरोग्य म्हणजे काय? मानसिक आरोग्याच्या व्याख्या लिहा.
 ब) मानसिक आरोग्याचे परिमाणे काय आहेत?
 क) भारतातील मानसिक आरोग्याची स्थिती तुमच्या शब्दात स्पष्ट करा.
 ड) टीप लिहा – ताण
 इ) पतंजली ध्यानाची मूलभूत तत्वे स्पष्ट करा.
 ई) चिंतनेमध्ये कोणते योगिक सराव उपयुक्त आहेत?
- प्र.3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) आरोग्याचे सहा आयामे/परिमाणे स्पष्ट करा.
 ब) विपश्यना म्हणजे काय? विपश्यनेची प्रक्रिया आणि फायदे स्पष्ट करा.
 क) मानवी वर्तनाचा जैविक आधार (रिसेप्टर्स, इफेक्टर्स आणि कनेक्टर्स) स्पष्ट करा.
 ड) चक्रीय ध्यानाचे फायदे काय आहेत?
- प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) 16**
- मानसशास्त्रानुसार मानवी वर्तन म्हणजे काय? मानवी वर्तनाची मूलभूत वैशिष्ट्ये कोणती आहेत?
- किंवा**
- विविध प्रकारचे संघर्ष स्पष्ट करा. संघर्षासाठी योगिक उपाय काय आहेत?
- प्र.5 ध्यानाच्या विविध पद्धती स्पष्ट करा. ध्यान केल्याने मानसिक आरोग्यावर कसे परिणाम होतात? 16**

Seat
No.

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga for Mental Health (MAYG0405)**

Day & Date: Sunday, 16-07-2023

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple Choice Questions.**16**

- 1) Health as the state of complete physical, mental and social well-being and not merely the _____.
 - a) Absence of disease or infirmity
 - b) Presence of disease
 - c) Disturbance of mind
 - d) None of the above
- 2) The physical dimension of health refers to the _____.
 - a) Sense of overall purpose in life
 - b) Person's mood or general emotional
 - c) Bodily aspect of health
 - d) Cognitive
- 3) Mental health refers to the _____ aspect of health.
 - a) Cognitive
 - b) Physical
 - c) Sense of overall purpose in life
 - d) Person's mood or general emotional
- 4) Which practices should be avoided for Depression?
 - a) Dynamic practices
 - b) Deep meditation
 - c) Asana
 - d) Suryabhedhana Pranayama
- 5) _____ can be defined as the actions or reactions of a person in response to external or internal stimulus situation.
 - a) Psychology
 - b) Physiology
 - c) Behavior
 - d) Emotion
- 6) A conflict between two positive goals, when both the goals are equally attractive as the same time this type conflict called as _____.
 - a) Motivational conflict
 - b) Approach Conflict
 - c) Avoidance conflict
 - d) Approach-Avoidance conflict
- 7) _____ help the organism to carry out motor activities in order to respond to various stimuli
 - a) Muscles
 - b) Cells
 - c) Tissues
 - d) Organs
- 8) Chronic stress means _____.
 - a) stress that can either be positive or more distressing
 - b) stress that seems never-ending and inescapable
 - c) stress that seems to run rampant
 - d) stress that can keep you energized
- 9) An imbalance in the thought process called as adhi. The adhis manifest themselves as physical disease called as _____.
 - a) Vyadhi
 - b) Ajeernatva
 - c) Anadhija
 - d) Upadhi

- 10) Causes of depression includes:
 a) Early childhood trauma b) Vitamin D efficiency
 c) Both a & b d) None of the above
- 11) _____ disorders are conditions in which person have _____ that does not go away and can get worse over time.
 a) Anxiety and anxiety b) Depressive and depression
 c) Stress and Stress d) Mental and Anxiety
- 12) The stimuli in the form of various sensory experiences are received by our sensory systems known as _____.
 a) Effectors b) Receptors
 c) Impulses d) Senses
- 13) Types of anxiety disorders, include:
 a) Generalized anxiety disorder b) Obsessive-compulsive disorder
 c) Separation anxiety disorder d) All the above
- 14) Mental imbalances arise due to _____.
 a) Raga b) Avidya
 c) Asmita d) Abhinivesh
- 15) _____ studies human behavior which involves both body & the mind.
 a) Psychology b) Physiology
 c) Anatomy d) None of these
- 16) Rapid, fast and heavy movements should be avoided during _____ & _____.
 a) Anxiety and depression b) Depression and Migraine
 c) Stress and Anxiety d) Mental and Physical illness

Q.2 Write short answer. (any 4 out of 6) 16

- a) What is Mental Health? Write definitions of Mental health.
 b) What are the dimensions of mental health?
 c) Explain Mental health condition in India in your own words.
 d) Write short note: Stress.
 e) Explain basic principles of Patanjali meditation.
 f) Which Yogic practices are helpful in Anxiety?

Q.3 Answer the following question. (any 2 out of 4) 16

- a) Explain six dimensions of Health in detail.
 b) What is Vipassana. Explain process and benefits of Vipassana in detail.
 c) Explain Biological basis of Human Behavior (Receptors, Effectors, and Connectors).
 d) What are the Benefits of Cyclic meditation?

Q.4 Answer the following question in detail. (any 1 out of 2) 16

- a) What is Human Behavior according to Psychology? What are the fundamental characteristics of human behavior?
 b) Explain different types of Conflicts and What are the Yogic remedies for the conflicts?

Q.5 Answer the following question in detail. 16

- a) Explain different practices of Meditation. How does Meditation can improve mental health?

- 10) तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी खालील कोणती शुद्धी क्रिया सुचवाल?
 अ) बस्ती
 ब) धौती
 क) कपालभरती
 ड) केवल क
- 11) मानसिक स्तरावरील तणावावर उपाययोजना -----
 अ) यात केवळ शारीरिक कृतींवर भर दिला जातो.
 ब) यात केवळ मानसिक स्तरावर भर दिला जातो.
 क) केवळ अ आणि ब
 ड) यात शारीरिक कृती व मानसिक स्तरावर भर दिला जातो.
- 12) शारीरिक स्तरावरील तणावावर उपाययोजना -
 अ) सहलीला जाणे
 ब) मसाज घेणे
 क) व्यायाम करणे
 ड) वरील सर्व
- 13) दैनंदिन आव्हाने पूर्ण करण्यासाठी मदत करतो तो ताण म्हणजेच-----
 अ) सकारात्मक ताण
 ब) नकारात्मक ताण
 क) अनपेक्षित ताण
 ड) विघातक ताण
- 14) जो थकवतो, अस्वस्थ करतो, आरोग्यासाठी हानिकारक असतो तो ताण म्हणजे
 अ) सकारात्मक ताण
 ब) विघातक ताण
 क) उपयुक्त ताण
 ड) सुखकारक ताण
- 15) सामान्य व तीव्र ताणतणावांमध्ये काय समाविष्ट असते?
 अ) नातेसंबंध, पैसा, काम
 ब) अनियंत्रित आरोग्य
 क) वांशिक असमानता, मानसिक आरोग्य
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 16) आटोक्यात येणारा ताण काय करतो?
 अ) सतर्कता आणि कार्यक्षमता वाढवतो
 ब) स्टेम सेल्स आणि न्युरॉन जनरेशनमध्ये वाढ
 क) अ आणि ब
 ड) यापैकी नाही

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- अ) तणावाचे किती प्रकार आहेत ते सांगून त्यांच्या व्याख्या द्या.
 ब) तणावाची मानसिक लक्षणे सांगा.
 क) तणावामुळे होणारे आजार कोणते?
 ड) विद्यार्थ्यांवरील मानसिक ताण
 इ) तणावमुक्त व्यक्तीचे लक्षण
 ई) मानसिक ताण कमी करण्यासाठी कोणती तंत्रे वापरली जातात?

- प्र.3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) तणावाची व्याख्या देऊन तणाव निर्माण होण्याची विविध कारणे सविस्तर लिहा.
- ब) तणावग्रस्त व्यक्तीची लक्षणं सांगून तणावामुळे कोणते आजार होतात ते सविस्तर लिहा.
- क) तणावग्रस्त व्यक्तींसाठी योगनिद्रा कशाप्रकारे फायदेशीर आहे ते लिहा.
- ड) तणाव व्यवस्थापनेसाठी कोणते आसन द्याल ते सविस्तर लिहा.
- प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) 16**
- शालेय विद्यार्थ्यांच्या तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी योग कशाप्रकारे फायदेशीर आहे ते सविस्तर लिहा.
- किंवा**
- आयटी क्षेत्रातील कर्मचाऱ्यांच्या तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी प्राणायामाचा लेसन प्लॅन सविस्तर लिहा.
- प्र.5 खेळाडूंच्या तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी योग कशाप्रकारे फायदेशीर आहे ते सविस्तर लिहा. 16**

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

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2023
Yoga for Stress Management (MAYG0406)**

Day & Date: Sunday, 16-07-2023
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

Instructions: 1) All questions are compulsory.
2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Multiple Choice Questions.

16

- 1) Any such factor in the person or environment that creates stress is called what?

a) Tanake	b) Stress
c) Symptoms	d) Result
- 2) What is yoga?

a) Samadhi	b) Connect
c) Way	d) All above
- 3) How many types of stress are there?

a) 1	b) 2
c) 3	d) 4
- 4) What is the expected stress?

a) Positive stress	b) Appropriate stress
c) Pleasant stress	d) All above
- 5) What is stress?

a) Unpleasant stress	b) Negative stress
c) Unexpected stress	d) All above
- 6) Which of the following are the side effects of stress?

a) Physical	b) Mental
c) Behavioural	d) All above
- 7) What are the diseases caused by stress?

a) Sleep lessness	b) Forgetfulness
c) Asthma	d) All above
- 8) Which of the following pranayama would be suggested to manage stress?

a) Anulom-Vilom	b) Bhramari
c) A and B	d) Kapalbhati
- 9) Which of the following asanas would be suggested to manage stress?

a) Hastuttanasana	b) Padahastasan
c) A and B	d) Only B
- 10) Which of the following remedies will be suggested to manage stress?

a) Basti	b) Dhauti
c) Kapalbhati	d) Only C
- 11) Remedies for mental stress-

a) It focuses only on physical activities
b) It focuses only on the mental level
c) A and B
d) It focuses on physical activity and mental level

- 12)** Measures for physical stress-
- a) Going on a trip
 - b) Massage
 - c) Exercise
 - d) All above
- 13)** The stress that helps to complete the daily routine says-
- a) Positive stress
 - b) Negative stress
 - c) Unexpected stress
 - d) Destructive stress
- 14)** Stress that makes you tired, unhealthy, harmful to health-
- a) Positive stress
 - b) Destructive stress
 - c) Appropriate stress
 - d) Pleasant stress
- 15)** What is involved in normal and acute stress?
- a) Relationships, Money, Work
 - b) Uncontrolled health
 - c) Genetic inequality, mental health
 - d) All above
- 16)** What does stress do?
- a) Increases alertness and efficiency
 - b) Increase in stem cells and neuron generation
 - c) A and B
 - d) None of these

Q.2 Write short answer. (any 4 out of 6) 16

- a) Explain how many types of stress are there.
- b) Describe the mental symptoms of stress.
- c) What are the diseases caused by stress?
- d) Mental stress on students
- e) Characteristics of a stress-free person.
- f) What techniques are used to reduce mental stress?

Q.3 Answer the following question. (any 2 out of 4) 16

- a) Explain the various causes of stress by explaining the various reasons for stress.
- b) Describe the symptoms of a stressed person and write down any diseases caused by stress.
- c) Write down how yoga nidra is beneficial for stressed people.
- d) Write in detail which asana to give for stress management.

Q.4 Answer the following question in detail. (any 1 out of 2) 16

- a) Write in detail how yoga is beneficial for managing the stress of school students.
- b) Write the lesson plan of Pranayama in detail to manage the stress of the employees in the IT sector.

Q.5 Answer the following question in detail. 16

- a) Write in detail how yoga is beneficial for managing the stress of the players.