

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Foundation of Yoga (230125101)

वार, दिनांक : गुरुवार, १५-०५-२०२५
 वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

कमाल गुण: ६०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ अचूक पर्याय निवडा.

१२

- १) संतोष म्हणजे काय?

अ) स्वच्छता	ब) तपस्या
क) सत्य	ड) समाधान
- २) मुक्ती मिळविण्याची तीव्र इच्छा काय म्हणून ओळखली जाते?

अ) वैराग्य	ब) विवेक
क) मोक्ष	ड) मुमुक्षुत्व
- ३) खालीलपैकी कोणता बहिरंग योगाभ्यास आहे?

अ) प्रत्याहार	ब) ध्यान
क) समाधी	ड) धारणा
- ४) जेव्हा एखादया कृत्याचे फळ अपेक्षित नसते तेव्हा त्याला ——— म्हणतात.

अ) भक्तियोग	ब) क्रिया योग
क) योगाचा राजा	ड) कर्मयोग
- ५) ज्ञानयोगाचे कार्य ——— यांचे आहे.

अ) रमण महर्षी	ब) ओशो
क) विवेकानंद	ड) स्वामी कुवल्यानंद
- ६) रागात्मिका भक्ती हा ——— चा प्रकार आहे.

अ) सख्य भक्ती	ब) अपरा भक्ती
क) परा भक्ती	ड) गौनी भक्ती
- ७) आत्मरात्यविरोधेनेति ———.

अ) पराशर्य	ब) शांडिल्य
क) नारद	ड) व्यास

- ८) इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता आणि बाह्य गोष्टीवरची प्रतिक्रिया म्हणजे ——— आहे.
- अ) उपरती ब) तितिक्षा
क) दम ड) शम
- ९) कर्मयोगीचे उत्तम उदाहरण ———.
- अ) मदर तेरेसा ब) मीराबाई
क) ऑरोबिंदो ड) बी. के. एस. अय्यंगार
- १०) विवेक म्हणजे ——— यातील फरकाचे ज्ञान.
- i) चांगले व वाईट ii) वास्तविक आणि अवास्तव
iii) शाश्वत आणि क्षणिक iv) भ्रम आणि सत्य
- कोड:
- अ) i, ii, iii ब) i आणि ii
क) ii आणि iii ड) वरील सर्व
- ११) योगाच्या सर्व मार्गांचे अंतिम उद्दिष्ट ——— आहे.
- अ) चैतन्याशी एकत्रीकरण ब) आत्म/ईश्वराची अनुभूती
क) भौतिक सिद्धी ड) अ आणि ब दोन्ही
- १२) ——— कर्म जे एखाद्याच्या भूतकाळातील कर्मांची बेरीज आहे – सर्व कृती, भूतकाळ जीवनातील चांगल्या – वाईट गोष्टी ज्या पुढील जीवनापर्यंत राहतात.
- अ) प्रारब्ध कर्म ब) सकाम कर्म
क) संचित कर्म ड) तामसिक कर्म

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१२

- १) टीपा लिहा: ज्ञान योग
- २) योगाचा वैदिक कालखंड स्पष्ट करा.
- ३) नारद भक्ती सूत्रानुसार भक्तियोगाची व्याख्या लिहा.
- ४) चक्र संकल्पना स्पष्ट करा. सात चक्र थोडक्यात स्पष्ट करा.
- ५) आसन म्हणजे काय? आसनाचे तत्व स्पष्ट करा.
- ६) ज्ञान योगानुसार मनन म्हणजे काय?

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे/टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- १) नियमित योगाभ्यासाचा आदर्श क्रम काय असावा?
- २) टीपा लिहा: यम.
- ३) पंच-प्राण संकल्पना स्पष्ट करा.
- ४) अरबिंदो यांनी सांगितलेला समग्र योग (इंटिग्रल योग) म्हणजे काय?

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणतेही एक) १२
- १) अपरा आणि परा भक्तीचे सविस्तर वर्णन करा.
किंवा
- २) आधुनिक योग विचारवंत स्वामी विवेकानंद/महर्षी महेश योगी यांच्याबद्दल सविस्तर स्पष्टीकरण लिहा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- योग म्हणजे काय? योगाच्या चार मार्गांचे सविस्तर वर्णन करा.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Foundation of Yoga (230125101)**

Day & Date: Thursday, 15-05-2025
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks:60

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

Q.1 Choose the correct alternative.

12

- 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) Vivekananda
 - d) Swami Kuvalyananda
- 6) Ragatmika Bhakti is type of _____.
 - a) Sakhya bhakti
 - b) Apra Bhakti
 - c) Para Bhakti
 - d) Gauni Bhakti
- 7) Atmaratyavirodheneti _____.
 - a) Parasharya
 - b) Shandilya
 - c) Narada
 - d) Vyasa
- 8) The ability to control the senses and, therefore, reactions to external stimuli is _____.
 - a) Uparati
 - b) Titiksha
 - c) Dama
 - d) Sama
- 9) _____ is the best example of Karma yogi.
 - a) Mother Teresa
 - b) Meerabai
 - c) Aurobindo
 - d) B.K.S. Iyengar

- 10)** Viveka means discrimination between _____.
i) Good and Bad ii) Real and Unreal
iii) Eternal and Ephemeral iv) Illusion and Truth
Code:
a) i ii iii b) i and ii
c) ii and iii d) All of the above
- 11)** Ultimate aim of all the paths of yoga is _____.
a) Union with Supreme b) Self/ God realization
c) Materialistic achievements d) Both A and B
- 12)** 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) Prarabdha karma b) Sakam karma
c) Sanchit Karma d) Tamasik karma

Q.2 Write short answers. (Any Four)

12

- 1) Write short note on Jnana Yoga.
- 2) Explain Vedic period of yoga.
- 3) Define Bhakti Yoga according to Narad Bhakti Sutra.
- 4) Explain concept of Chakra. Explain seven chakras in short.
- 5) What is Asana? Explain Principle of Asana.
- 6) What is Manan according to Jnana Yoga?

Q.3 Write Short answers/shorts notes. (Any Two)

12

- 1) What is an ideal sequence of daily yoga practice?
- 2) Write a short note on Yama.
- 3) Explain concept of Pancha-prana.
- 4) What is Integral Yoga according to Aurobindo?

Q.4 Answer the following question in detail (Any One)

12

- a) Explain Apra and Para Bhakti in detail.

OR

- b) Write detailed explanation about any one modern yoga thinker Swami Vivekananda/ Maharishi Mahesh Yogi.

Q.5 Answer the following question in detail.

12

What is Yoga? Explain four streams of Yoga in detail.

Set

P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)

कमाल गुणः ६०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

੧੨

- १) धौतीक्रिया कोणत्या शरीरसंस्थेच्या शुध्दीसाठी आहे?
अ) अन्नवह संस्था ब) प्राणवह संस्था
क) उत्सर्जन संस्था ड) रक्तवह संस्था
- २) कंधारासन धनुरासन अर्धनावासन ही आसने पुढील व्याधींवर उपयुक्त ठरतात.
अ) वंध्यत्व ब) आम्लपित्त
क) मेदपचन ड) वरील सर्व
- ३) फुफ्फुसामध्ये वायूंची देवाणघेवाण कोणत्या रचनेमध्ये होते?
अ) श्वासनलिका वायूकोष ब) वायूकोष वायूकोष
क) वायूकोष रक्तवाहिनी ड) वरीलपैकी काही नाही
- ४) मनगटाच्या ठिकाणी असणारा सांधा सांगा?
अ) खिळीचा सांधा ब) सरकता सांधा
क) बिजागीरीचा सांधा ड) अचल सांधा
- ५) नाकाच्या टोकाला असणार अस्थिप्रकार सांगा?
अ) आखूड अस्थि ब) अनियमित अस्थि
क) मृदू अस्थि ड) यापैकी काही नाही
- ६) फुफ्फुसनलीचे कार्य कोणते?
अ) शुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
ब) अशुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
क) शुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
ड) अशुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन

- ७) उत्सरन संस्थेमधील महत्वाचा अवयव कोणता?
अ) वृक्क
क) आंत्रपुच्छ
ब) नेत्र
ड) यापैकी नाही
- ८) अन्नवह संस्थेमध्ये पुढीलपैकी कोणता अवयव अंतर्भूत आहे?
अ) यकृत
क) हृदय
ब) वृक्क
ड) मूत्राशय
- ९) स्त्रीबीज आणि पुरुष बीजाचे फलित कोणत्या अवयवामध्ये होते?
अ) गर्भाशय
क) बीजवाहक नलिका
ब) योनीमार्ग
ड) बीजकोष
- १०) झोपेचे चक्र नियंत्रित करणारी अंतःस्त्रावी ग्रंथी कोणती?
अ) थायरॉईड
क) थायमस
ब) पिनिअल
ड) पिट्युटरी
- ११) मानवी देहात सर्वात लहान अस्थी कोणत्या अवयवात आढळतो?
अ) कान
क) डोळा
ब) नाक
ड) जीव्हा
- १२) प्राणवरह संस्थेतील क्रियात्मक सूक्ष्म रचना कोणती?
अ) नाकाची त्वचा
क) वायूकोष
ब) श्वासनलिका
ड) स्वरयंत्र

प्र.२ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१२

- १) वमन शुद्धी क्रिया वर्णन करा.
- २) मानवी मज्जावह संस्थेवर लाभदायक प्राणे वर्णन करा.
- ३) मानवी मज्जासंस्थेची आकृती काढून संस्थेचे कार्य योग दृष्टिकोनातून वर्णन करा.
- ४) मानवी मूत्रवह संस्थेवर कार्य करणारी आसने वर्णन करा.
- ५) मानवी अन्नवह संस्थेवर लाभदायक आसने वर्णन करा.
- ६) श्वसन संस्थेची रचना आकृती सह वर्णन करा.

प्र.३ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

१२

- १) मानवी देहातील प्रतिक्षिप्त क्रिया वर्णन करा .
- २) मानवी देहातील लहान आतड्यात होणारी अन्नपचन प्रक्रिया वर्णन करा.
- ३) वायूकोषांमार्फत वायूची देवाणघेवाण वर्णन करा.
- ४) मूत्र गाळण क्रिया वर्णन करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- १) मानवी रक्तसंवहन संस्था वर्णन करा.
किंवा
- २) मानवी देहातील अन्नवहसंस्था वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- मानवी देहातील मांसपेशी व साधे स्पष्ट करा

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)**

Day & Date: Saturday, 17-05-2025
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Select the correct alternative. 12

- 1) Dhautikriya is for the purification of which body system?
 - a) Food institutions
 - b) Animal body
 - c) Emission Organization
 - d) Blood vessels
- 2) Kandharasana Dhanurasana Ardhnavaasana these asanas are useful for the following ailments.
 - a) Infertility
 - b) Bile acid
 - c) Fat digestion
 - d) All of the above
- 3) In which structure does the exchange of gases take place in the lungs?
 - a) Tracheal air sac
 - b) Air sac Air sac
 - c) Alveolar vein
 - d) None of the above
- 4) Name the joint in wrist?
 - a) Synovial joint
 - b) Sliding joints
 - c) Hinge joint
 - d) Fixed joints
- 5) Name the type of bone at the tip of the nose?
 - a) Ecru bone
 - b) Irregular bones
 - c) Soft bone
 - d) None of these
- 6) What is the function of lungs?
 - a) Conveyance of purified blood to the heart
 - b) Conveyance of impure blood to the heart
 - c) Conveyance of purified blood to the lungs
 - d) Conveyance of impure blood to the lungs
- 7) What is the important organ in the excretory system?
 - a) Kidney
 - b) Eyes
 - c) Ventricular
 - d) None of these

- 8) Which of the following organs is included in the alimentary canal?
 - a) Liver
 - b) Kidney
 - c) Heart
 - d) Bladder
- 9) Fertilization of male and female sperm occurs in which organ?
 - a) Uterus
 - b) Vaginal tract
 - c) Seminiferous tubules
 - d) Spores
- 10) Which endocrine gland controls the sleep cycle?
 - a) Thyroid
 - b) Pineal
 - c) Thymus
 - d) Pituitary
- 11) Which organ contains the smallest bone in the human body?
 - a) Ears
 - b) Nose
 - c) Eye
 - d) When
- 12) What is the functional microstructure in the Pranavara organization?
 - a) Skin of nose
 - b) Trachea
 - c) Air cell
 - d) Larynx

Q.2 Write short answers to the following questions. (Any Four) 12

- 1) Describe Vaman Shuddhi Kriya.
- 2) Describe the beneficial effects on the human nervous system.
- 3) Draw a diagram of the human nervous system and describe the functioning of the organization from a yogic point of view.
- 4) Describe the postures that act on the human urinary system.
- 5) Describe the beneficial positions on the human alimentary canal.
- 6) Describe the structure of respiratory system with diagram.

Q.3 Write short answers to the following questions. (Any Two) 12

- 1) Describe the reflexes in the human body.
- 2) Describe the digestive process in the small intestine of the human body.
- 3) Describe gas exchange through air sacs.
- 4) Describe the filtration process of urine.

Q.4 Write detailed answers to the following questions. (Any One) 12

- a)** Describe the human circulatory system.

OR

- b)** Describe the digestive system of the human body.

Q.5 Write detailed answers to the following questions. 12

Explain the muscles in the human body and simple.

Set

P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Introduction to Indian Philosophy (230125103)

कमाल गुण : ६०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

१२

- १) ईश्वरवाचक ओमकार कोणत्या दर्शनाने सांगितला आहे?
अ) योग ब) साख्य
क) जैन ड) बौद्ध
- २) परोक्ष ज्ञान म्हणजे काय?
अ) मनाद्वारे होणारे ज्ञान ब) इंद्रियांद्वारे होणारे ज्ञान
क) बुद्धीद्वारे होणारे ज्ञान ड) वरील सर्व
- ३) परमाणूवाद कोणी मांडला आहे?
अ) साख्य ब) न्याय
क) मिमांसा ड) बौद्ध
- ४) तीर्थकल कोणत्या प्रकारचे जीव आहेत?
अ) संसारी ब) सिद्ध
क) मुक्त ड) वरीलपैकी नाही
- ५) पुद्गल संकल्पना कोणत्या दर्शनाने मांडली आहे?
अ) चार्वाक ब) जैन
क) बौद्ध ड) योग
- ६) आत्मा सहा गुणांनी युक्त आहे असे कोणते दर्शन मांडते?
अ) न्याय ब) वैशेषिक
क) जैन ड) बौद्ध
- ७) आत्म्याला स्व-स्वरूपात प्रतिष्ठित करणे कोणत्या दर्शनाचे ध्येय आहे.
अ) साख्य ब) योग
क) वैशेषिक ड) न्याय

- ८) आगम प्रमाण म्हणजे काय?
- अ) शब्द ब) वाक्य
क) आप्त ड) वरील सर्व
- ९) सर्व जीव ब्रह्म आहेत हा सिद्धांत कोणी मांडला?
- अ) आदि शंकराचार्य ब) मध्वाचार्य
क) वल्लभाचार्य ड) वरील पैकी नाही
- १०) आत्मा अचेतन आहे असे कोणते दर्शन मानते?
- अ) साख्य ब) योग
क) वैशेषिक ड) वेदान्त
- ११) वेदांना प्रमाण मानणारे दर्शन कोणते?
- अ) सांख्य ब) योग
क) वैशेषिक ड) वरील सर्व
- १२) निर्वाण ही मोख संकल्पना कोणत्या दर्शनाने सांगितली आहे?
- अ) योग ब) साख्य
क) जैन ड) बौद्ध

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१२

- १) प्रत्यक्ष प्रमाण वर्णन करा.
- २) चार्वाक दर्शनाचा सारश्लोक सांगून अर्थ स्पष्ट करा.
- ३) वैशेषिक दर्शनातील सप्तपदार्थ व नऊ द्रव्ये सांगा.
- ४) योग दर्शनातील मोक्ष संकल्पना स्पष्ट करा.
- ५) बौद्ध दर्शनातील निर्वाण संकल्पना स्पष्ट करा.
- ६) वेदांत दर्शनातील आचार्य आणि त्याचे सिद्धांत सांगा.

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

१२

- १) वेदान्त दर्शनानुसार माया वर्णन करा.
- २) बौद्ध दर्शनानुसार क्षणिक वाद वर्णन करा.
- ३) चार्वाक दर्शनानुसार आत्मा वर्णन करा.
- ४) बौद्ध दर्शनाचे प्रमुख विचार वर्णन करा.

प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक)

१२

- १) आदि शंकराचार्यांचा अद्वैत वाद वर्णन करा.
किंवा
- २) योगदर्शनानुसार सृष्टी उत्पत्ती क्रम वर्णन करा.

प्र.५ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा.
वेदांत दर्शनानुसार "माया" सविस्तर वर्णन करा.

१२

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

Set	P
-----	---

**M. A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April - 2025
Introduction to Indian Philosophy (230125103)**

Day & Date: Monday, 19-05-2025
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct option

12

- 1) Which darshan has told the Lord Omkar?
 - a) Yoga
 - b) Sakhya
 - c) Jain
 - d) Buddhist
- 2) What is indirect knowledge?
 - a) Knowledge through the mind
 - b) Knowledge through the senses
 - c) Knowledge through intellect
 - d) All of the above
- 3) Who proposed 'Parmaanvada'?
 - a) Sakhya
 - b) Nyay
 - c) Mimamsa
 - d) Buddhist
- 4) What kind of Jeev are Tirthankaras?
 - a) Worldly
 - b) Proven
 - c) Mukta
 - d) None of the above
- 5) Which Philosophies present the Pudgal concept?
 - a) Charvak
 - b) Jain
 - c) Buddhist
 - d) Yoga
- 6) Which philosophy states that the Aatma is composed of six qualities?
 - a) Nyay
 - b) Vaisheshika
 - c) Jain
 - d) Buddhist
- 7) Which darshan aims at glorifying the Aatma as self?
 - a) Sakhya
 - b) Yoga
 - c) Vaisheshika
 - d) Nyay
- 8) What is 'Aagam Pramaan'?
 - a) Words
 - b) Sentence
 - c) Aapt Pramaan
 - d) All of the above

- 9) Who proposed the theory that all living beings are Brahman?
 a) Adi Shankaracharya b) Madhwacharya
 c) Vallabhacharya d) None of the above
- 10) Which philosophy holds that the Aatma is unconscious?
 a) Sakhya b) Yoga
 c) Vaisheshika d) Vedanta
- 11) What is the philosophy of the Vedas?
 a) Numbers b) Yoga
 c) Vaisheshika d) All of the above
- 12) Nirvana concept of salvation is explained by which Darshan?
 a) Yoga b) Sakhya
 c) Jain d) Buddhist

Q.2 Write answers in brief. (Any four) 12

- 1) Describe the actual quantity.
- 2) Explain the meaning of Charvak Darshan by giving a summary.
- 3) State the seven substances and nine substances in Vaisheshika Darshan.
- 4) Explain the concept of Moksha in Yoga philosophy.
- 5) Explain the concept of nirvana in Buddhist philosophy.
- 6) Explain the Acharya and his doctrines in Vedanta philosophy.

Q.3 Write answers in short. (Any two) 12

- 1) Describe Maya according to Vedanta philosophy.
- 2) Describe the 'Kshanik vaad' according to Buddhist philosophy.
- 3) Describe the soul according to Charvaka Darshan.
- 4) Describe the main ideas of Buddhist philosophy.

Q.4 Write detailed answers to the following questions. (Any one). 12

- a) Describe Ad Shankaracharya's Advaita argument.

OR

- b) Describe the order of origin of creation according to Yoga philosophy

Q.5 Write detailed answers to the following questions. 12

Explain in detail "Maya" according to Vedanta philosophy.

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र – I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Research Methodology (230125105)

वार, दिनांक : शनिवार, २४-०५-२०२५

कमाल गुण: ६०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

- सूचना :** १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ योग्य पर्याय निवडा.

१२

- १) 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.
- २) कोणत्या प्रकारच्या संशोधनाचे निष्कर्ष इतर परिस्थितीत सामान्यीकृत केले जाऊ शकत नाहीत?
 - अ) प्रासंगिक तुलनात्मक संशोधन
 - ब) ऐतिहासिक संशोधन
 - क) वर्णनात्मक संशोधन
 - ड) प्रायोगिक संशोधन
- ३) 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
- ४) मूल्यांकन संशोधनाशी ——— संबंधित आहे.
 - अ) आम्ही किती चांगले करत आहोत?
 - ब) आम्ही का करत आहोत?
 - क) आपण काय करत आहोत?
 - ड) वरीलपैकी काहीही नाही

- ५) लोकसंख्या मर्यादित असताना कोणती नमुना पद्धती साधारणपणे वापरली जाते?
 अ) पद्धतशीर नमुना पद्धती ब) उद्देशपूर्ण नमुना पद्धती
 क) क्षेत्रीय नमुना पद्धती ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- ६) यादृच्छिक नमुना पद्धती कसे उपयुक्त आहे?
 अ) वाजवी अचूक पद्धत
 ब) माहिती संकलनाची किफायतशीर पद्धत
 क) वैयक्तिक पूर्वाग्रहांपासून मुक्त
 ड) वरील सर्व
- ७) संशोधनाचे उद्दिष्ट कसे वाढवू शकतो?
 अ) ते अधिक वैध करून ब) ते अधिक विश्वासाह बनवून
 क) ते अधिक निःपक्षपाती करून ड) वरील सर्व
- ८) प्रायोगिक संशोधनात आवश्यक नसलेली प्रक्रिया: ——.
 अ) निरीक्षण ब) हाताळणी आणि प्रतिकृती
 क) नियंत्रण ड) संदर्भ संग्रह
- ९) —— हे एक शून्य (Null) गृहितक असते.
 अ) जेव्हा चलांमध्ये फरक नसते ब) संशोधन गृहीतका सारखेच असणे
 क) व्यक्तिनिष्ठ स्वरूप असल्यास ड) जेव्हा चलांमध्ये फरक असतो
- १०) खालीलपैकी कोणते विधान बरोबर आहे?
 अ) प्रबंधाच्या पहिल्या प्रकरणात संशोधनाची उद्दिष्टे नमूद केलेली असतात
 ब) संशोधकाकडे विश्लेषणात्मक क्षमता असणे आवश्यक आहे
 क) परिवर्तशीलता हा समस्येचा स्त्रोत आहे
 ड) वरील सर्व
- ११) संशोधन म्हणजे ——.
 अ) पुन्हा पुन्हा शोधणे
 ब) कोणत्याही समस्येवर उपाय शोधणे
 क) कोणत्याही समस्येचे सत्य शोधण्यासाठी वैज्ञानिक पद्धतीने काम करणे
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- १२) खालीलपैकी कोणती संशोधन प्रक्रिया सुरु करण्याची पहिली पायरी आहे?
 अ) समस्या शोधण्यासाठी माहितीचे स्त्रोत शोधणे.
 ब) संबंधित साहित्याचे सर्वेक्षण
 क) समस्येची ओळख
 ड) समस्येवर उपाय शोधणे

- प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) १२
- १) संशोधन समस्येचे स्त्रोत काय आहेत?
 - २) गृहीतके म्हणजे काय?
 - ३) संशोधन समस्या शोधण्याचे टप्पे स्पष्ट करा.
 - ४) पूर्व-प्रायोगिक संशोधन डिझाइन स्पष्ट करा.
 - ५) व्याख्या लिहा: सांख्यिकी.
 - ६) थोडक्यात टीपा लिहा: मुलाखत.
- प्र.३ खालील प्रश्नांची उत्तरे/टीपा लिहा. (कोणतेही दोन) १२
- १) गुहितकांचे वर्गीकरण स्पष्ट करा.
 - २) संशोधनाची स्वरूप/ वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
 - ३) संशोधन समस्या निवडीचे वैशिष्ट्ये काय आहेत?
 - ४) संदर्भ साहित्य शोधण्याचे टप्पे काय आहेत?
- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक) १२
- १) माहिती संकलनासाठीची विविध साधने स्पष्ट करा.
किंवा
 - २) शैक्षणिक उद्देशावर आधारित संशोधनाच्या पद्धती स्पष्ट करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. १२
- असंभाव्यता नमुना निवड पद्धती म्हणजे काय? असंभाव्यता नमुना निवड पद्धतीचे प्रकार स्पष्ट करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Research Methodology (230125105)**

Day & Date: Saturday, 24-05-2025
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct alternative.

12

- 1) 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.
- 2) 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
- 3) Who can successfully conduct Research?
 - a) Someone who is a hard worker
 - b) Possesses post-graduation degree
 - c) Has studied research methodology
 - d) Possesses thinking and reasoning ability
- 4) Evaluation Research is concerned with _____.

a) How well are we doing?	b) Why are we doing?
c) What are we doing?	d) None of the above
- 5) Which technique is generally followed when the population is finite?
 - a) Systematic Sampling Technique
 - b) Purposive Sampling Technique
 - c) Area Sampling Technique
 - d) None of the above
- 6) 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

- 7) How can we enhance the research objective?
- By making it more valid
 - By making it more reliable
 - By making it more impartial
 - All of the above
- 8) The process not needed in experimental research is: ____.
- Observation
 - Manipulation and replication
 - Controlling
 - Reference collection
- 9) A null hypothesis is: ____.
- When there is no difference between the variables
 - The same as research hypothesis
 - Subjective in nature
 - When there is difference between the variables
- 10) Which of the following statements is correct?
- Objectives of research are stated in first chapter of the thesis
 - Researcher must possess analytical ability
 - Variability is the source of problem
 - All the above
- 11) Research is ____.
- Searching again and again
 - Finding a solution to any problem
 - Working in a scientific way to search for the truth of any problem
 - None of the above
- 12) Which of the following is the first step in starting the research process?
- Searching sources of information to locate the problem.
 - Survey of related literature
 - Identification of the problem
 - Searching for solutions to the problem

Q.2 Write short answers (Any Four)**12**

- What are the sources of research problem?
- What is a Hypothesis?
- Explain steps of locating research problem.
- Explain Pre-Experimental research design.
- Write definitions of Statistics.
- Write short note on: Interview.

Q.3 Answer the following question (Any Two)**12**

- Explain classification of Hypothesis.
- Explain nature/ characteristics of research.
- What are the characteristics of selecting research problem?
- What are the Steps in Literature Search?

Q.4 Answer the following questions in detail. (Any One) 12

a) Explain different Tools for data collection.

OR

b) Explain the methods of research based on educational purpose.

Q.5 Answer the following question in detail. 12

What is non-probability-based sample technique? Explain types of non-probability-based sample technique.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Applied Yoga (230125106)

वार, दिनांक : सोमवार, २६-०५-२०२५

कमाल गुण: ६०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ अचूक पर्याय निवडा.

१२

- १) सूक्ष्म व्यायामाचा उद्देश काय आहे?
 - अ) हृदय गती वाढवण्यासाठी
 - ब) लवचिकता वाढवण्यासाठी
 - क) शरीर व्यायामासाठी तयार करण्यासाठी
 - ड) शरीर थंड करण्यासाठी
- २) गर्भावस्थेच्या तिसऱ्या तिमाहीत कोणत्या योग पद्धती टाळल्या पाहिजेत?
 - अ) खोल विश्रांती
 - ब) ध्यान
 - क) ॐ चा जप करणे
 - ड) शरीर संवर्धनात्मक आसने
- ३) खालीलपैकी कोणता शारीरिक तंदुरुस्तीचा घटक नाही?
 - अ) स्नायूंची सहनशक्ती
 - ब) स्नायूंची ताकद
 - क) लवचिकता
 - ड) चपळता
- ४) ——— 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) ताणतणाव
 - ब) नैराश्य
 - क) चिंता
 - ड) अर्धशिशू
- ५) IBS मध्ये भूमिका बजावणारे घटक खालील आहेत: ———.
 - अ) गंभीर संसर्ग
 - ब) आतड्यांतील सूक्ष्मजंतूंमध्ये बदल
 - क) कौटुंबिक इतिहास
 - ड) वरील सर्व
- ६) शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्काराचा अभ्यास आरोग्याच्या ——— पैलूवर महत्त्वपूर्ण परिणाम दर्शवितो.
 - अ) मानसिक
 - ब) शारीरिक
 - क) अध्यात्मिक
 - ड) वरील सर्व

- ७) ——— हे एक मार्गदर्शित ध्यान जे खोल विश्रांतीसाठी प्रेरित करते, तणाव, चिंता आणि निद्रानाश व्यवस्थापित करण्यात मदत करते.
- अ) योगनिद्रा ब) दीर्घ विश्रांती
क) चक्रीय ध्यान ड) प्रेक्षा ध्यान
- ८) ——— आणि ——— दरम्यान जलद आणि तीव्र हालचाली टाळल्या पाहिजेत.
- अ) चिंता आणि नैराश्य ब) नैराश्य आणि अर्धशिशी
क) तणाव आणि चिंता ड) मानसिक आणि शारीरिक आजार
- ९) योग समाजात ——— म्हणून लागू होऊ शकतो.
- अ) उपचार ब) मूल्य शिक्षण
क) नैतिक शिकवण ड) वरील सर्व
- १०) गर्भधारणेदरम्यान कोणते आसन सर्वोत्तम आहे?
- अ) भुजंगासन ब) बद्धकोनासन
क) धनुरासन ड) शशांकासन
- ११) पचनाच्या समस्या / विकार कोणत्या कोशाशी संबंधित आहेत?
- अ) आनंदमय ब) अन्नमय
क) मनोमय ड) प्राणमय
- १२) योग ——— साठी लागू होऊ शकतो.
- अ) क्रीडापटू ब) गरोदर स्त्रिया
क) संगणक व्यावसायिक ड) वरील सर्व

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- १) खेळासाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
- २) यम स्पष्ट करा: मूल्य शिक्षण.
- ३) टीपा लिहा: अपचन.
- ४) लवचिकतेवर आसनाचा होणारा परिणाम स्पष्ट करा.
- ५) किशोरवयीन मुलींसाठी योग कसा लागू होऊ शकतो?
- ६) उपयोजित योगाची मूलभूत तत्त्वे कोणती आहेत?

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे/टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- १) विद्यार्थ्यांसाठी योगाची गरज आणि महत्त्व स्पष्ट करा.
- २) गर्भवती महिलांसाठी योगाचे महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये काय आहेत?
- ३) अष्टांग योगाच्या सहाय्याने खेळासाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
- ४) इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम (IBS) सविस्तर स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक) १२
- १) योगाच्या सहाय्याने आरोग्याशी संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती स्पष्ट करा.
किंवा
- २) कामाच्या ठिकाणचा ताण त्याची कारणे, लक्षणे आणि परिणाम स्पष्ट करा.
यासाठी योग कसा लागू होतो?
- प्र.५ खालील प्रश्नांचे सविस्तर उत्तरे लिहा. १२
- वेगवेगळ्या वयोगटासाठी योगा कसा लागू होतो? योगाची गरज, महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

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

Set **P**

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April - 2025
Applied Yoga (230125106)**

Day & Date: Monday, 26-05-2025
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct alternative.**12**

- 1) What is the purpose of warm-up exercises?
 - a) To increase heart rate
 - b) To increase flexibility
 - c) To prepare the body for exercise
 - d) To cool down the body
- 2) In third trimester of pregnancy which yogic practices should be avoided?

a) Deep Relaxation	b) Meditation
c) Chanting OM	d) Cultural Asana
- 3) Which of the following is not a component of physical fitness?

a) Muscular endurance	b) Muscular strength
c) Flexibility	d) Agility
- 4) _____ is a common and serious medical illness that negatively affects how you feel, the way you think and how you act.

a) Stress	b) Depression
c) Anxiety	d) Migraine
- 5) Factors that appear to play a role in IBS include: _____.

a) Severe infection	b) Changes in gut microbes
c) Family history	d) All the Above
- 6) Application of Suryanamskara for School students shows Significant effects on _____ aspect of health.

a) Mental	b) Physical
c) Spiritual	d) All the above
- 7) _____ a guided meditation that induces deep relaxation, helping to manage stress, anxiety, and insomnia.

a) Yoganidra	b) Deep relaxation
c) Cyclic	d) Preksha

- 8) 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 |
- 9) Yoga can be applicable in society as _____.
- | | |
|--------------------|--------------------|
| a) Therapy | b) Value Education |
| c) Moral Teachings | d) All the above |
- 10) Which asana is best during pregnancy?
- | | |
|-----------------|------------------|
| a) Bhujangasana | b) Badhakonasana |
| c) Dhanurasana | d) Shashankasana |
- 11) Digestive problems/ disorders are related with which kosha?
- | | |
|----------------|--------------|
| a) Annandamaya | b) Annamaya |
| c) Manomaya | d) Pranamaya |
- 12) Yoga is applicable for _____.
- | | |
|---------------------|-------------------|
| a) Sportspersons | b) Pregnant women |
| c) IT Professionals | d) All the above |

Q.2 Write short Notes on. (Any Four) 12

- 1) Explain Role of yoga in sports.
- 2) Explain Yama: Value Education.
- 3) Write short note on Indigestion.
- 4) Explain application of Asana on Flexibility.
- 5) How does Yoga can applicable for teenage girls?
- 6) What are the Fundamentals principles of applied Yoga?

Q.3 Write Short answers/shorts notes (Any Two) 12

- 1) Need and Importance of Yoga for students.
- 2) What are the importance and features of yoga for Pregnant women?
- 3) Explain role of yoga in sports with the help of Ashtanga Yoga.
- 4) Explain Irritable Bowel Syndrome in detail.

Q.4 Answer the following question in detail (any one) 12

- a) Explain health related physical fitness with application of Yoga.

OR

- b) Explain workplace stress, its causes, symptoms and complications.
How does Yoga can applicable for it?

Q.5 Answer the following question in detail. 12

How does Yoga can applicable for different age group? Explain need, importance and features of Yoga.

Set

P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Hatha Yogic (230125201)

वार, दिनांक : बुधवार, १४-०५-२०२५
वेळ: सकाळी ११:०० ते ०१:३०

कमाल गुणः ६०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ अचूक पर्याय निवडा.

१२

- १) हठयोग हे ——— प्राप्त करण्याचे एक माध्यम आहे.
अ) राजयोग ब) भक्तियोग
क) लय योग ड) कर्मयोग
- २) हठयोगाचे संस्थापक किंवा गुरु ——— आहेत.
अ) मत्स्येंद्रनाथ ब) आदियोगी
क) गोरक्षनाथ ड) स्वात्माराम
- ३) हठ रत्नावली मध्ये नववा कुंभक कोणता आहे?
अ) गजकर्णी ब) मस्तकभ्रांती
क) भुजंगकर्णी ड) केवली
- ४) महायोगमध्ये ——— समाविष्ट आहे.
अ) मंत्रयोग, लय योग, हठयोग, भक्तियोग
ब) राजयोग, मंत्रयोग, हठयोग, कर्मयोग
क) मंत्रयोग, लय योग, राजयोग, हठयोग
ड) कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग
- ५) हठ रत्नावली मध्ये कोणत्या आसनाचे वर्णन केलेले नाही?
अ) सिद्धासन ब) उग्रासन
क) भद्रासन ड) पद्मासन
- ६) साधक तत्व कोणते?
अ) अति खाणे ब) जनसंघ परित्याग
क) मनाची चंचलता ड) अती बोलणे

- ७) ——— म्हणजे 'सात्विक अन्न', हलके अन्न जे पचायला सोपे आहे.
 अ) मिताहार
 ब) सात्विक आहार
 क) अति आहार
 ड) आहारातील पथ्य
- ८) हठ रत्नावली नुसार नौली चे प्रकार: ———.
 अ) वाम आणि दक्षिण
 ब) बाह्य आणि अंतर
 क) वर (उर्ध्व) आणि खाली (अधो)
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- ९) जास्त वीर्य ——— ला जन्म देते; जास्त रक्त ——— ला जन्म देते.
 अ) स्त्री मूल, पुरुष मूल
 ब) पुरुष मूल, स्त्री मूल
 क) जुळे, पुरुष मूल
 ड) दोन्ही स्त्री मूल
- १०) मूलधार चक्र: सर्व इच्छा पूर्ण करते :: कंठ चक्र: ———.
 अ) मोक्ष देणारा
 ब) सर्व ज्ञानेंद्रियांवर नियंत्रण
 क) अनाहत सिद्धी देतात
 ड) वाक (भाषण) वर यश
- ११) पिंडसंविती म्हणजे ———.
 अ) पिंडाचे खरे ज्ञान
 ब) पिंडाचे मूल
 क) पिंडाची चर्चा
 ड) पिंडाचा आधार
- १२) निष्पत्ति हा ——— चा टप्पा आहे.
 अ) लय योग
 ब) नादानुसंधान
 क) प्रत्याहार
 ड) कुंभक

प्र.२ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

१२

- १) घेरंड संहितेचे लेखक कोण आहेत? घट योग स्पष्ट करा.
- २) मिताहार म्हणजे काय? अपथ्य स्पष्ट करा.
- ३) हठ रत्नावलीची वैशिष्ट्ये लिहा.
- ४) हठ रत्नावली मध्ये किती आसनांचे वर्णन केले आहे? थोडक्यात स्पष्ट करा.
- ५) महर्षी घेरंड यांनी कोणत्या अध्यायांचे वर्णन केले आहे?
- ६) सिद्ध सिद्धांत पद्धतीची वैशिष्ट्ये लिहा.

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे/टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- अ) हठयोग प्रदीपिका नुसार साधक तत्व स्पष्ट करा.
- ब) महायोग म्हणजे काय?
- क) स्वात्माराम सुरी यंचयानुसार समाधी संकल्पना स्पष्ट करा.
- ड) थोडक्यात टीप लिहा: पिंडोत्पत्ती.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) हठयोग प्रदीपिकाची प्रमुख वैशिष्ट्ये लिहा.
- किंवा
- ब) घट शुद्धीसाठी कोणत्या तंत्रांचे वर्णन केले आहे?
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- हठयोग प्रदीपिका आणि घेरंड संहिता यांचा तुलनात्मक अभ्यास स्पष्ट करा.

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Hatha Yogic (230125201)**

Day & Date: Wednesday, 14-May-2025
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct alternative.

12

- 1)** Hatha Yoga is a medium to attainment of _____.
a) Raj Yog b) Bhakti Yog
c) Laya Yog d) Karma Yog
- 2)** The founder or Guru of Hatha Yoga is _____.
a) Matsyendranath b) Adiyogi
c) Gorakshnath d) Swatmaram
- 3)** Which is ninth kumbhaka explained in HR?
a) Gajkarni b) Mastakbhramanti
c) Bhujangakarni d) Kevali
- 4)** Mahayoga includes _____.
a) Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, Bhakti Yoga
b) Raja Yoga, Mantra Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga
c) Mantra Yoga, Laya Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga
d) Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga
- 5)** Which asana is not described in HR?
a) Siddhasana b) Ugrasana
c) Bhadrasana d) Padmasana
- 6)** Which is Sadhak Tattva?
a) Overeating b) Abandoning public contact
c) Fickleness of the mind d) Talkativeness
- 7)** _____ means ‘sattvic food,’ light food which is easy to digest.
a) Mitahara b) Sattvik Diet
c) Apathya d) Pathya
- 8)** The types of Nauli acc. to HR: _____.
a) Vaam & Dakshina b) Bahya & Antara
c) Up (Urdhva) & Down (Adho) d) None of the above

- 9) Excess of semen gives birth to a _____; While excess of blood a _____.
a) Female child, Male child b) Male child, Female child
c) Twins, Male child d) Both Female child
- 10) Mooladhara Chakra: fulfils all desires :: Kantha Chakra: _____.
a) Bestower of salvation b) Control over all sense-organs
c) Offers Anahata siddhi d) Success on Vak (speech)
- 11) Pindasamvitti means _____.
a) Real knowledge of the Pinda
b) Origin of Pinda
c) Discussion of Pinda
d) The basis of Pinda
- 12) Nishpatti is stage of _____.
a) Laya Yog b) Nadanusandhan
c) Pratyahara d) Kumbhaka

Q.2 Write short answers. (Any Four)**12**

- 1) Who is author of Gherand Samhita? Explain Ghata Yoga.
- 2) What is Mitahar? Explain Apathya.
- 3) Write down characteristics of Hatha Ratnawali.
- 4) How many Asanas are described in SSP? Explain in short.
- 5) Which chapters are described by Maharshi Gheranda?
- 6) Write down characteristics of SSP.

Q.3 Write Short answers/shorts notes (Any Two)**12**

- a) Explain Sadhak tattva according to Hatha Yoga Pradipika.
- b) What is Mahayoga?
- c) Explain the concept of Samadhi acc. to Swatmaram Suri.
- d) Write Short Note: Pindotpatti.

Q.4 Answer the following question in detail (Any One)**12**

- a) Write Salient features of Hatha Yoga Pradipika.

OR

- b) Which techniques are described for Ghata Shuddhi?

Q.5 Answer the following question in detail.**12**

Explain comparative study of Hatha Yoga Pradipika and Gherand Samhita.

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

एम.ए. (Yoga) (सत्र – II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Patanjal Yoga Sutras (230125202)

वार, दिनांक : शुक्रवार, १६-०५-२०२५
वेळ: सकाळी ११:०० ते ०१:३०

कमाल गुणः ६०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ योग्य पर्याय निवडा.

१२

- १) पातंजल योगसूत्रामधे सांगितलेला चतुर्थ प्राणायाम कोणता?
अ) बाह्य ब) अभ्यंतर
क) स्तंभ ड) विषयाक्षेपी
- २) 'प्रधान जय' कशाला म्हटले आहे?
अ) प्रकृती जय ब) मनोजवत्व
क) विकरणभाव ड) वरील सर्व
- ३) वासनांचे स्वरूप कसे सांगितले आहे?
अ) अनंत ब) अनादी
क) हेतु फलाश्रयी आलंबन ड) वरील सर्व
- ४) सूर्यावर संयम केल्यावर कोणती विभूती प्राप्त होते?
अ) भुवन ज्ञान ब) तारकांची रचना
क) स्थैर्य ड) सुख
- ५) वृत्ती किती प्रकारच्या आहेत?
अ) २ ब) ३
क) ४ ड) ५
- ६) कशावर संयम केला असता क्षुधा पिपासा निवृत्ती प्राप्त होते?
अ) कूर्मनाडी ब) उदानवायू
क) कंठकूप ड) चंद्र
- ७) 'सत्य' महाव्रत म्हणून पालन केले असता कोणती सिद्धी प्राप्त होते?
अ) क्रियाफल आश्रयत्व ब) जन्मकथा ज्ञान
क) वैरलाग ड) सुख

- ८) 'निर्बिज समाधी' म्हणजे काय?
 अ) क्लेश कर्म निवृत्ती ब) कैवल्य
 क) स्वरूपात प्रतिष्ठापना ड) वरील सर्व
- ९) 'धर्ममेघ समाधी' मुळे काय प्राप्त होते?
 अ) क्लेश कर्म निवृत्ती ब) मलावरण इर होते
 क) अनंत ज्ञान ड) वरील सर्व
- १०) द्रष्टा म्हणजे काय?
 अ) पुरुष ब) प्रकृती
 क) क्लेश ड) कर्म
- ११) ईश्वर प्रणिधान म्हणजे काय?
 अ) वृत्ती निरोधाचा उपाय ब) समर्पण
 क) श्रद्धा ड) वरील सर्व
- १२) 'एक तत्व' अभ्यास म्हणजे काय?
 अ) पुरुष तत्व ब) ईश्वरतत्व
 क) प्रकृतीतत्व ड) वरील सर्व

प्र.२ खालील टीपा लिहा/खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) १२

- १) विभूती संकल्पना स्पष्ट करा.
- २) परिणाम त्रय संकल्पना स्पष्ट करा.
- ३) ऋतंभरा प्रज्ञा स्पष्ट करा.
- ४) वासनांचे स्वरूप स्पष्ट करा.
- ५) सबीज समाधी स्पष्ट करा.
- ६) विदेही व प्रकृतीलय अवस्था स्पष्ट करा.

प्र.३ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १२

- अ) प्रत्याहार संकल्पना स्पष्ट करा.
- ब) अभ्यास वैराग्य संकल्पना स्पष्ट करा.
- क) निर्माण चित्त संकल्पना स्पष्ट करा.
- ड) पंच क्लेश वर्णन करा.

प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १२

- अ) चित्त संकल्पना स्पष्ट करा.

किंवा

- ब) 'कैवल्य' संकल्पना स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे उत्तर निबंध स्वरूपात/सविस्तर लिहा.
बहिरंग व अंतरंग योग स्पष्ट करा.

१२

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Patanjal Yoga Sutras (230125202)**

Day & Date: Friday, 16-05-2025
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct option.

12

- 1) Which is the fourth pranayan described in Patanjali Yogsutra?
 - a) Bahya
 - b) Abhyanter
 - c) Stambh
 - d) Vishay akshepi
- 2) What is the concept of Pradhan Jay?
 - a) Prakruti Jay
 - b) Manojavatva
 - c) Vikaranbhav
 - d) All of the above
- 3) What is the concept of Vasana?
 - a) Anant
 - b) Anadi
 - c) With the support of hutu phal
 - d) All of the above
- 4) Which vibhuti is attained through Surya sayyam?
 - a) Bhuvandnyan
 - b) Position of stars
 - c) Stability
 - d) Sukh
- 5) How many types of vritti are there?
 - a) 2
 - b) 3
 - c) 4
 - d) 5
- 6) Which sanyam results in Kshudh Pipasa nivrutti?
 - a) Kurma nadi
 - b) Udan vayu
 - c) Kantha kup
 - d) Chandra
- 7) Which siddhi can be attained by following satya as a Mahavrat?
 - a) Kriyafal ashrayatva
 - b) Janma katha dnyan
 - c) Vairagya
 - d) Sukh
- 8) What is the concept of Nirbeej samadhi?
 - a) Klesh Karma Nivrutti
 - b) Kaivalya
 - c) Swarup Pratishtha
 - d) All of the above

- 9) What is the result of 'Dharma Megh Samadhi'?
- | | |
|-------------------------|---------------------|
| a) Klesh Karma Nivrutti | b) Prakruti dnyan |
| c) Anant dnyan | d) All of the above |
- 10) What is the meaning of 'Drashta'?
- | | |
|------------|-------------|
| a) Puurush | b) Prakruti |
| c) Klesh | d) Karma |
- 11) What is the meaning of 'Ishwar Pranidhaan'?
- | | |
|--------------------------|---------------------|
| a) Cessation of Thoughts | b) Dedication |
| c) Faith | d) All of the above |
- 12) What is the meaning of 'Ek Tatva Abhyaas'?
- | | |
|-------------------|---------------------|
| a) Purush tatva | b) Ishwar tatva |
| c) Prakruti tatva | d) All of the above |

Q.2 Write Short Notes. (Any Four)**12**

- 1) Explain the concept of Vibhuti?
- 2) Explain the concept of Parinamtray.
- 3) Explain the concept of Ritambhara Pradnya.
- 4) Explain the concept of Vasana.
- 5) Explain the concept of Sabeej Samadhi.
- 6) Describe the concept of Videhi and Prakruti Lay.

Q.3 Answer the following (Any Two)**12**

- 1) Explain the concept of 'Pratyahar'.
- 2) Explain the concept of 'Abhyas Vairagya'.
- 3) Explain the concept of 'Nirmaan chitta'.
- 4) Describe 'Panch klesh'.

Q.4 Answer in detail (Any One)**12**

- a) Explain the concept of 'Chitta'.

OR

- b) Explain the concept of 'Kaivalya'.

Q.5 Answer in detail.**12**

Describe the concept of 'Ashtang Yog' according to 'Patanjal Yogsutra'.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Yoga and Mental Health (230125203)

वार, दिनांक : मंगळवार, २०-०५-२०२५

कमाल गुण: ६०

वेळ: सकाळी ११:०० ते ०१:३०

- सूचना :** १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

१२

- १) 'गुणतत्त्व' सिद्धांत कोणी मांडला?

अ) आलपोर्ट	ब) वुंट
क) कार्ल युंग	ड) फ्रॉईड
- २) क्लासिकल कंडिशनींग सिद्धान्ताचे जनक कोण?

अ) पावलोव्ह	ब) आलपोर्ट
क) मास्लो	ड) वुंट
- ३) वर्तन म्हणजे काय?

अ) आकलन	ब) पूर्वकथन
क) नियंत्रण	ड) वरील सर्व
- ४) 'अवसाद' या मनोविकृतीवर लाभदायक आसन कोणते?

अ) अधोमुखश्वानासन	ब) पश्चिमोत्तानासन
क) पादहस्तासन	ड) वरील सर्व
- ५) व्यक्तिमत्त्वातील प्रधान गुण कशावर परिणाम करतो?

अ) स्वभाव	ब) वृत्ती
क) जीवन	ड) प्रतिभा
- ६) योगनिद्रा म्हणजे काय?

अ) गाढ झोप	ब) REM
क) शवासन	ड) प्रत्याहाराद्वारे जाणिवांचा विकास
- ७) खालीलपैकी कोणता प्राणायाम मानसव्याधीत लाभदायक आहे?

अ) अनुलोम विलोम	ब) भ्रामरी
क) उज्जायी	ड) भस्त्रिका

- ८) खालीलपैकी कोणत्या आसनांचा उपयोग मानसव्याधीवर अधिक होतो?
- अ) वीरभद्रासन ब) शशांकासन
क) उष्ट्रासन ड) सेतू बंधासन
- ९) मनाचे व्यापार म्हणजे काय?
- अ) वृत्ती ब) आचरण
क) वर्तन ड) वरील सर्व
- १०) मानवतावादी सिद्धांत कोणी मांडला?
- अ) आलपोर्ट ब) मास्लो
क) फ्रॉईड ड) वुंट
- ११) मनाचे स्वरूप कसे आहे?
- अ) सूक्ष्म ब) परमाणू
क) विभू ड) वरील सर्व
- १२) खालीलपैकी कोणते दर्शन 'अद्वैतवादी' आहे?
- अ) वेदांत ब) योग
क) सांख्य ड) यापैकी नाही

प्र.२ टीपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- १) वर्तन
- २) भारतीय मानसशास्त्र
- ३) योगनिद्रा
- ४) चित्त प्रसादन
- ५) चित्त भूमी
- ६) अभ्यास वैराग्य (भगवद्गीते मधील)

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

१२

- अ) आलपोर्ट चा गुणतत्व सिद्धांत वर्णन करा.
ब) मास्लो चा मानवतावादी सिद्धांत वर्णन करा.
क) पावलोव्ह चा सिद्धांत (Classical conditioning) वर्णन करा.
ड) चित्त प्रसादनाचे उपाय वर्णन करून वृत्ती निरोधासाठी कसा उपयुक्त ठरतो ते सांगा.

- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १२
अ) पातंजल योगदर्शनातील चित्ताचे स्वरूप वर्णन करा.
किंवा
ब) भारतीय आणि पाश्चिमात्य मानसशास्त्र सविस्तर वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. १२
पौगंडावस्थेमध्ये होणारे मानसिक शारीरिक विकासाचे टप्पे वर्णन करा, तेथे 'योग' कसा लाभदायक ठरतो हे विशद करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Yoga and Mental Health (230125203)**

Day & Date: Tuesday, 20-05-2025
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose correct option.

12

- 1) Who stated personality traits theory?
 - a) Allport
 - b) Wunt
 - c) Carl Jung
 - d) Freud
- 2) Who proposed classical conditioning theory?
 - a) Pavlov
 - b) Allport
 - c) Maslo
 - d) Wunt
- 3) What is behavior?
 - a) Cognition
 - b) Recall
 - c) Control
 - d) All of the above
- 4) Which Yogasan is beneficial in depression?
 - a) Downward Dog pose
 - b) Pashchimottanasan
 - c) Padhastasan
 - d) All of the above
- 5) Cardinal trait dominates on what -
 - a) Nature
 - b) Behavior
 - c) Life
 - d) Talent
- 6) What is Yognidra?
 - a) Deep sleep
 - b) REM
 - c) Shavasan
 - d) Super consciousness
- 7) Which of the following Pranayama is beneficial on Mantal diseases?
 - a) Anulom-vilom
 - b) Bhramari
 - c) Ujjayi
 - d) Bhastrika
- 8) Which of the following Yogasan is beneficial on mental diseases?
 - a) Veer bhadrasan
 - b) Shashankasan
 - c) Ushtrasan
 - d) Setubandhasan

- 9)** What are the states of mind?
 - a) Thought
 - b) Behaviour
 - c) Presentation
 - d) all of the above
- 10)** Who proposed personality theory?
 - a) Allport
 - b) Maslow
 - c) Freud
 - d) Wunt
- 11)** Describe the concept of mind.
 - a) Subtle
 - b) atom
 - c) Universal-upto infinity
 - d) all of the above
- 12)** Which Darshan/Philosophy is “Adwaitwadi”?
 - a) Vedant
 - b) Yog
 - c) Sankhya
 - d) None of the above

Q.2 Write short notes on. (Any Four)

12

- 1) Behaviour
- 2) Indian Psychology
- 3) Yog nidra
- 4) Chitta Prasadana
- 5) Chitta Bhumi
- 6) Abhyas Vairagya (stated in Bhagwad Gita)

Q.3 Answer the following question. (Any Two)

12

- Describe the personality traits of Allport?
- Describe the personality theory of Maslow.
- Describe the classical conditioning theory of Pavlov.
- Describe the Vritti Nirodh upay – Chitta Prasadani.

Q.4 Answer in detail. (Any One)

12

- a) Describe the “Nature of Chitta” according to Patanjali Yogsutra.**

OR

- b) Describe Indian and Western Psychology.**

Q.5 Answer in detail.

12

State the stages of adolescent development and explain the role of Yoga in the process.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Yoga for Health Promotion (230125206)

वार, दिनांक : गुरुवार, २२-०५-२०२५

कमाल गुण: ६०

वेळ: सकाळी ११:०० ते ०१:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

१२

- १) व्याधी संकल्पना काय आहे?

अ) मनोदेह संतुलन	ब) मनोदेह असंतुलन
क) मनोदेह समतोल	ड) यापैकी नाही
- २) महामारी म्हणजे काय?

अ) साथीचे रोग	ब) असंसर्गजन्य रोग
क) जीवनशैली संबंधीत रोग	ड) यापैकी नाही
- ३) मांसाहार कोणत्या गुणाचा आहार आहे?

अ) सात्विक	ब) राजसिक
क) त्रिगुणात्मक	ड) तामस
- ४) खालीलपैकी कोणते आसन अनिद्रेवर लाभदायक आहे?

अ) पादोत्तानासन	ब) भुजंगासन
क) धनुरासन	ड) वरील सर्व
- ५) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक कोणते?

अ) वातावरण	ब) दूषित हवा, पाणी
क) जंतू संसर्ग	ड) वरील सर्व
- ६) खालीलपैकी कोणता आहार तामसिक आहे?

अ) मांसाहार	ब) फळे
क) दूध	ड) तूप
- ७) क्रिया योग मधील अंग कोणते?

अ) स्वाध्याय	ब) ब्रह्मचर्य
क) अहिंसा	ड) यापैकी नाही

- ८) जीवनशैली शी संबंधीत व्याधी कोणते?
अ) मधुमेह
क) उच्च रक्तदाब
ब) लठ्ठपणा
ड) वरील सर्व
- ९) कर्करोग हा व्याधी कोणत्या प्रकारचा आहे?
अ) संसर्गजन्य
क) असंसर्गजन्य
ब) साथीचा व्याधी
ड) यापैकी नाही
- १०) श्वास प्रश्वास क्रिया म्हणजे कोणता कोष आहे?
अ) प्राणमय
क) मनोमय
ब) अन्नमय
ड) विज्ञानमय
- ११) अध्यात्मिक स्वास्थ्य कसे लाभते?
अ) सामाजिक स्वास्थ्याने
क) जाणीवांच्या विकासाने
ब) शारीर—मानस स्वास्थ्याने
ड) वरील सर्व
- १२) जीवनाला आवश्यक असा ताण कोणता?
अ) सकारात्मक
क) चिंता भय युक्त
ब) नकारात्मक
ड) वरील सर्व

प्र.२ टीपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- १) साथीचे व्याधी
- २) अवसाद
- ३) अनिद्रा
- ४) असंसर्गजन्य व्याधी
- ५) अन्नमय कोष
- ६) आहाराचे नियम

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- अ) क्रिया योग मधील 'स्वाध्याय' स्पष्ट करा.
 ब) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक वर्णन करा.
 क) सकारात्मक व नकारात्मक ताण वर्णन करा.
 ड) लहान मुलांमधील वर्तन दोष वर्णन करा.

प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक)

१२

- अ) आरोग्य संवर्धनामध्ये योगची भूमिका स्पष्ट करा.
किंवा
ब) व्याधी संकल्पना स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा.
पंचकोष संकल्पना स्पष्ट करा.

१२

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Yoga for Health Promotion (230125206)**

Day & Date: Thursday, 22-05-2025
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose correct option.

12

- 1) What is then concept of disease?
 - a) Mind-body balance
 - b) Mind body imbalance
 - c) Mind-body alignment
 - d) None of the above
- 2) To which type of diseases 'Pandemic' concept is related?
 - a) Viral-infectious diseases
 - b) Non-infectious diseases
 - c) Life style diseases
 - d) None of the above
- 3) Which type of diet is Non-Vegetarian diet?
 - a) Satvik
 - b) Rajasik
 - c) Satvik Rajasik Tamasik
 - d) Tamasik
- 4) Which of the following asan is beneficial in Insomnia?
 - a) Patottanasan
 - b) Bhujangasan
 - c) Dhanurasan
 - d) All of the above
- 5) What are the determinant of Health?
 - a) Environment
 - b) Air, Water pollution
 - c) Viral infection
 - d) All of the above
- 6) Which of the following diet is Tamsik?
 - a) Non-veg
 - b) Fruits
 - c) Milk
 - d) Ghee
- 7) Which is the second content of KriyaYog?
 - a) Swadhyay
 - b) Brahmacharya
 - c) Ahinsa
 - d) None of the above
- 8) What are life style diseases?
 - a) Diabetes
 - b) Obesity
 - c) Hypertension
 - d) All of the above

- 9)** Cancer is which type of disease?
 - a) Infections
 - b) Contaminated
 - c) Non-infections
 - d) None of the above
- 10)** Respiration takes place in which kosh.
 - a) Pranmay
 - b) Annamay
 - c) Manomay
 - d) Vidnyan may
- 11)** How can we attain spiritual health?
 - a) by social health
 - b) by physical of mental health
 - c) by the awareness
 - d) all of the above
- 12)** Which stress is needed to live life?
 - a) Positive
 - b) Negative
 - c) Stressful
 - d) All of these above

Q.2 Write short Notes on. (Any Four)

12

- 1) Infectious diseases.
- 2) Depression
- 3) Insomnia
- 4) Non- communicable diseases
- 5) Annamay Kosh
- 6) Rules for healthy eating.

Q.3 Answer the following. (Any Two)

12

- Describe 'Swadhyay' in Kriya Yog.
- Describe the determinants of health.
- Eu-stress and D-stress.
- Child behavioral problems

Q.4 Answer in detail. (Any One)

12

- a)** Explain the role of Yoga in Health promotion.

OR

- b) Explain the concept of Disease in detail.**

Q.5 Answer in detail.

12

Describe the Panchkosh concept in detail.

**Seat
No.**

Set	P
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	1
23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
29	1
30	1
31	1
32	1
33	1
34	1
35	1
36	1
37	1
38	1
39	1
40	1
41	1
42	1
43	1
44	1
45	1
46	1
47	1
48	1
49	1
50	1
51	1
52	1
53	1
54	1
55	1
56	1
57	1
58	1
59	1
60	1
61	1
62	1
63	1
64	1
65	1
66	1
67	1
68	1
69	1
70	1
71	1
72	1
73	1
74	1
75	1
76	1
77	1
78	1
79	1
80	1
81	1
82	1
83	1
84	1
85	1
86	1
87	1
88	1
89	1
90	1
91	1
92	1
93	1
94	1
95	1
96	1
97	1
98	1
99	1
100	1

- ८) दूरदृष्टीपणा, स्वच्छ नजर, सात्विक दृष्टी या लाभांसाठी कोणती शुद्धी क्रिया देता येईल?
 अ) त्राटक
 ब) नेती
 क) कपालभाती
 ड) वरील सर्व
- ९) अती उच्च रक्तदाबामध्ये कोणती यौगिक क्रिया लाभदायक ठरते?
 अ) शवासन
 ब) योगासन
 क) शुद्धी क्रिया
 ड) वरीलपैकी नाही
- १०) थायरॉईड ग्रंथीच्या असंतुलनावर लाभदायक आसन कोणते?
 अ) हलासन
 ब) मत्स्यासन
 क) अर्ध चक्रासन
 ड) वरील सर्व
- ११) मानसिक व्याधींवर लाभदायक ठरणारा प्राणायाम कोणता?
 अ) भ्रामरी
 ब) भस्त्रिका
 क) उज्जायी
 ड) वरील सर्व
- १२) मासिक पाळीवरील त्रासांवर लाभदायक ठरणारे आसन कोणते?
 अ) पादहस्तासन
 ब) बद्धकोणासन
 क) शशांकासन
 ड) वरील सर्व

प्र.२ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१२

- १) मासिक पाळीच्या विकारांवर लाभदायक ठरणारे प्राणायाम वर्णन करा.
- २) जीवनशैली संबंधित व्याधींवर लाभदायक ठरणारी यौगिक क्रिया वर्णन करा.
- ३) भय, चिंता, वैफल्य या मानसिक व्याधींवर लाभदायक ठरणारी शुद्धीक्रिया वर्णन करा.
- ४) गुडघे दुखीवर लाभदायक ठरणारी आसने वर्णन करा.
- ५) गर्भिणी अवस्थेत करावयाचा महत्त्वाचा योग वर्णन करा.
- ६) सूतिका अवस्थेतील (प्रसूती पश्चात) योग वर्णन करा.

प्र.३ थोडक्यात टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- अ) विद्यार्थ्यांची एकाग्रता वाढण्यासाठीचा योग विशद करा.
- ब) अपचनावर कार्य करणारी आसने व प्राणायम विशद करा.
- क) शवासनाचे प्रकार वर्णन करा.
- ड) प्राथमिक शालेय जीवनातील योग विशद करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) रक्ताभिसरण संस्थेवर लाभदायक ठरणारे प्राणायाम सविस्तर वर्णन करा.
किंवा
- ब) मानसिक व्याधींवर लाभदायक आसने सविस्तर वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- अस्थि स्नायू सांध्याच्या संस्थेवर लाभदायक ठरणारा योगोपचार वर्णन करा.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Therapeutic Aspect of Yog Practical (230125301)**

Day & Date: Thursday, 15-05-2025
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct option.

12

- 1) Which asana is beneficial for height growth?
 - a) Parvatasan
 - b) Vrikshasan
 - c) Tadasan
 - d) All of the above
- 2) Which asana is beneficial for knee joint pain?
 - a) Janu shirshasan
 - b) Paschimottanasan
 - c) Shashankasan
 - d) All of the above
- 3) Which pranayama is beneficial for Menopause problems?
 - a) Anulom Vilom
 - b) Bhramari
 - c) Ujjayi
 - d) All of the above
- 4) Which asana is beneficial for Hernia?
 - a) Bhujangasan
 - b) Purvottanasan
 - c) Shashankasan
 - d) All of the above
- 5) Which asana is beneficial for Backach?
 - a) Bhujangasan
 - b) Vrushchikasan
 - c) Mayurasan
 - d) None of the above
- 6) Which Yogasana is beneficial for Diabetes.
 - a) Vakrasan
 - b) Ardhchandrasan
 - c) Ardhmatsyendrasan
 - d) All of the above
- 7) Which shuddhikriya is beneficial for frequent indigestion, acidity, constipation?
 - a) Dhauti
 - b) Nauli
 - c) Basti
 - d) All of the above
- 8) Pure, clear, spiritual vision increase with the practice of ____ shuddhikriya.
 - a) Tratak
 - b) Neti
 - c) Kapalbhathi
 - d) All of the above

- 9)** Which Yogic Kriya is beneficial in Hypertension.

a) Shavasana	b) Yogasana
c) Shuddhikriya	d) None of the above
- 10)** Which asan is beneficial in Hormonal imbalance of thyroid gland?

a) A. J. Halasan	b) Matsyasan
c) Ardh chakrasan	d) All of the above
- 11)** Which Pranayam is beneficial for the mental disorder?

a) Bhramari	b) Bhastrika
c) Ujjayi	d) All of the above
- 12)** Which asanas are beneficial for menstrual disorder?

a) Padhastasan	b) Badhakonason
c) Shashankasan	d) All of the above

Q.2 Answer the following questions. (Any Four) 12

- 1) Which Pranayams are beneficial for menstrual problems?
- 2) Which a Yogic Kriya are beneficial in life style diseases?
- 3) Which Shuddhikriya is beneficial in mental disorders (Phobia, stress)?
- 4) Which asanas are beneficial in knee joins pain?
- 5) 'Garbhini Yog' – Describe in short.
- 6) 'Sutik (Post-delivery) Yog' – Describe in short.

Q.3 Write short notes. (Any Two) **12**

- Yoga for student's concentration.
- Asanas and Pranayama for indigestion.
- Relaxation techniques - Describe in short.
- Yoga for Primary school going children.

Q.4 Answer the following question in detail. (Any One) 12

- a)** Yog Therapy for circulatory system.

OR

- b) Yogasanas for Mental disorder.**

Q.5 Answer the following question in detail. 12

Yog therapy for skeletal muscular & joint system.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Yog Upanishads (230125302)

वार, दिनांक : शनिवार, १७-०५-२०२५
 वेळ: सकाळी ११:०० ते ०१:३०

कमाल गुण: ६०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ योग्य पर्याय निवडा.

१२

- १) अद्वयतारक उपनिषद कोणत्या वेदाची शाखा आहे?
 अ) कृष्ण यजुर्वेद ब) शुक्ल यजुर्वेद
 क) सामवेद ड) अथर्ववेद
- २) मण्डल उपनिषदाचा प्रतिपादित विषय काय आहे?
 अ) ओमकार ध्यान साधना ब) तेजोमण्डल साधना
 क) हंसजप साधना ड) वरील सर्व
- ३) मण्डल उपनिषदामध्ये किती अध्याय आहेत?
 अ) ३ ब) ४
 क) ५ ड) ६
- ४) वराह उपनिषद कोणत्या वेदाची शाखा आहे?
 अ) सामवेद ब) अथर्ववेद
 क) ऋग्वेद ड) यजुर्वेद
- ५) योगचुडामणी उपनिषदामध्ये किती मंत्र आहेत?
 अ) १२१ ब) १३१
 क) १४१ ड) १११
- ६) शांडिल्य उपनिषद कशाची शाखा आहे?
 अ) सामवेद ब) अथर्ववेद
 क) ऋग्वेद ड) यजुर्वेद
- ७) प्राणायाम साधनेमध्ये अरिष्ट लक्षणांची जाणीव कोणत्या उपनिषदामध्ये वर्णिले आहे?
 अ) योगचुडामणी ब) त्रिशिखी
 क) शांडिल्य ड) हंसतत्व

- ८) योगतत्व उपनिषद कोणी कोणाला मार्गदर्शित केले?
 अ) ब्रह्मांनी विष्णूंना ब) विष्णूंनी ब्रह्मांना
 क) महादेवांनी ब्रह्मांना ड) ब्रह्मांनी महादेवांना
- ९) 'संपूर्ण विश्वाची निर्मिती शिवतत्वापासून झालेली आहे' असे कोणते उपनिषद सांगते?
 अ) त्रिशिखी ब्राह्मण ब) ध्यानबिंदू
 क) योगकुण्डल ड) नादबिंदू
- १०) 'वैराज पक्षी' हे कशाचे वर्णन आहे?
 अ) ओमकार ब) प्राण
 क) त्रिलोक ड) त्रिलक्ष्य
- ११) धनुष्यरूपी ओमकार कोणत्या उपनिषदामध्ये वर्णिले आहे?
 अ) ध्यानबिंदू ब) नादबिंदू
 क) शाण्डिल्य ड) योगतत्व
- १२) हंसोपनिषद कोणत्या वेदाची शाखा आहे?
 अ) सामवेद ब) अथर्ववेद
 क) ऋग्वेद ड) यजुर्वेद

प्र.२ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१२

- १) ध्यानयोग उपनिषदामधील 'ब्रह्माचे स्वरूप' वर्णन करा.
- २) योगतत्व उपनिषदामधील 'चार योग' स्पष्ट करा.
- ३) मण्डल उपनिषदामधील 'तारकब्रह्म' स्वरूप स्पष्ट करा.
- ४) त्रिशिखी ब्राह्मण उपनिषदामध्ये सांगितलेला 'अग्नीयोग' वर्णन करा.
- ५) योगतत्व उपनिषदामध्ये सांगितलेला 'हठयोग' वर्णन करा.
- ६) खेचरी मुद्रेची पूर्वक्रिया वर्णन करा.

प्र.३ टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- अ) जीवनमुक्त
- ब) कुण्डलीनी शक्ती
- क) ज्ञानयोग
- ड) कर्मयोग

- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) योगचुडामणी उपनिषदातील ओंकाराचे स्वरूप वर्णन करा.
किंवा
- ब) योग कुण्डल उपनिषदामधील सरस्वती चालन क्रिया व प्राणायाम प्रकार वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- ध्यानबिंदू उपनिषद वर्णन करा.

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र – III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Yog Upanishads (230125302)

Day & Date: Saturday, 17-05-2025
 Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct option.

12

- 1) Which veda is the source of Adaitarak upnishad?
 a) Krishna Yajurved b) Shukla Yajurved
 c) Sam Ved d) Atharv Ved
- 2) What is the main theme of the Mandal upnishad.
 a) Omkar Dhyan b) Tejomandal Sadhana
 c) Hans Jap Sadhana d) All of the above
- 3) How many chapters are there in Mandal upnishad?
 a) 3 b) 4
 c) 5 d) 6
- 4) Which Veda is the source of varah upnishad?
 a) Samaveda b) Atharvaveda
 c) Rigveda d) Yajurved
- 5) How many mantras are there in Yog chudanmani upnishad?
 a) 121 b) 131
 c) 141 d) 111
- 6) Which Veda is the source of Shandilya upnishad?
 a) Samaveda b) Atharvaveda
 c) Rugveda d) Yajurveda
- 7) Which upnishad describes the 'Arishta lakshan' concept during Pranayam sadhana?
 a) Yog Chudamani b) Trishikhi
 c) Shandilya d) Hanstatva
- 8) Who explained the Yog upnished to whom?
 a) Brahma explained to Vishnu
 b) Vishnu explained to Brahma
 c) Mahadev explained to Brahma
 d) Brahma explained to Mahadev

- 9)** Which upnishad states that “Shivatva” is the creator of universe?

a) Trishikhi B	b) Dhyān bindu
c) Yog kundal	d) Naad bindu
- 10)** What is the concept of ‘Vairaj Pakshi’?

a) Omkar	b) Pran
c) Trilok	d) Trilakshya
- 11)** Which upnishad described “Dhanushya Omkar”?

a) Dhyānbindu	b) Nad bindu
c) Shandilya	d) Yogtatva
- 12)** Which Veda is the source of Hansopnishad?

a) Samaveda	b) Atharvaveda
c) Rugveda	d) Yajurveda

Q.2 Answer the following questions. (Any Four) **12**

- 1) Explain the 'Brahma Swarup' described in Dhyan Yog.
- 2) Describe the 'Four Yog' stated in Yogtatva upnishad.
- 3) Explain the 'Tarak Brahma' concept described in Mandal upnishad.
- 4) Explain the 'AgniYog' concept described in Trishikhi Brahman upnishad.
- 5) Explain the 'Hathyog' described in Yogtatva upnishad.
- 6) Explain the pre process of Khechari Mudra.

Q.3 Write short notes. (Any Two) 12

- a) Jivan mukta concept
b) Kundalini
c) Dnyan Yog
d) Karm Yog

Q.4 Answer the following questions in detail. (Any One) 12

- a) Describe the 'Omkar Swarup' explained in Yogchudamani upnishad.

OR

- b) Describe the 'Saraswati Chalan Kriya and Pranayam' explained in Yogkundal upnishad.**

Q.5 Answer the following question in detail. 12

Dhyanbindu upnishad – Explain in detail.

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र – III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Applied Psychology (230125303)

वार, दिनांक : सोमवार, १९-०५-२०२५

कमाल गुण :- ६०

वेळ: सकाळी ११:०० ते ०१:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ योग्य पर्याय निवडा.

१२

- १) 'वर्तनाद्वारे वर्तनप्रणालीत घडून येणारे बदल म्हणजे अध्ययन' ही व्याख्या कोणी केली आहे?

अ) गिलफोर्ड	ब) वुडवर्थ
क) मन	ड) मर्फी
- २) अध्ययनाचे सिद्धांत कोणते?

अ) प्रयत्न – प्रमाद पद्धती	ब) अभिजात अभिसंधान
क) साधक अभिसंधान	ड) वरील सर्व
- ३) साधक अभिसंधानाचे प्रयोग कोणी केले?

अ) स्किनर	ब) पावलोव्ह
क) वॅटसन	ड) वरील सर्व
- ४) मर्मदृष्टीद्वारा अध्ययन प्रयोग कोणी केले?

अ) कोहलर	ब) पावलोव्ह
क) वॅटसन	ड) कोणीच नाही
- ५) मर्मदृष्टी द्वारा अध्ययन कोणत्या प्राण्यावरील प्रयोगाने सिद्ध केले गेले.

अ) चिंपांझी	ब) कुत्रा
क) उंदीर	ड) वरील सर्व
- ६) शैक्षणिक मानसशास्त्राची उद्दीष्टे सांगा.

अ) मानवी विकास	ब) अध्ययन – अध्यापन
क) मूल्यमापन	ड) वरील सर्व

- ७) निवडक उद्दीपकास आपल्या अनुभवाच्या केंद्रस्थानी आणणाऱ्या मानसिक प्रक्रियांना अवधान म्हटले जाते, ही व्याख्या कोणी केली?
- अ) मॉर्गन ब) गिलफोर्ड
क) मन ड) मॅकडुगल
- ८) प्राप्त झालेल्या वेदनांचे सर्वंकष ज्ञान म्हणजे काय?
- अ) संवेदन ब) अवधान
क) अध्ययन ड) वेदन
- ९) थॉर्नडाईक या शास्त्रज्ञाने प्रयोगासाठी कोणता प्राणी निवडला.
- अ) मांजर ब) कुत्रा
क) चिंपांझी ड) उंदीर
- १०) आरोग्य संवर्धनासाठी महत्वाचे घटक कोणते?
- अ) आहार – पोषण ब) व्यायाम
क) विश्रांती ड) वरील सर्व
- ११) योगशास्त्र तत्वाच्या आधारे केले जाणारे समुदेशन म्हणजे काय?
- अ) योग चिकित्सा ब) योग साधना
क) योगचा एकात्मिक दृष्टिकोन ड) वरील सर्व
- १२) समुपदेशनाचे प्रकार कोणते?
- अ) निर्देशित ब) अनिर्देशित
क) समन्वयित ड) वरील सर्व

प्र.३ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

१२

- १) शैक्षणिक मानसशास्त्र वर्णन करा.
- २) अपघात टाळण्यासाठीची खबरदारी वर्णन करा.
- ३) आहार संकल्पना आरोग्याच्या दृष्टीने कशी महत्वाची आहे वर्णन करा.
- ४) अध्ययन म्हणजे काय वर्णन करा.
- ५) मानसशास्त्राच्या शाखा वर्णन करा.
- ६) समुपदेशन म्हणजे काय?

प्र.३ टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

੧੨

- १) प्रेरणा वर्णन करा.
- २) संवेदन वर्णन करा.
- ३) आरोग्य मानसशास्त्र वर्णन करा.
- ४) अवधान वर्णन करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- १) आरोग्य संवर्धन करणारे घटक वर्णन करा.
किंवा
- २) योग समुपदेशन वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- ताणाचे स्वरूप वर्णन करा व योगद्वारे ताणाचे नियोजन स्पष्ट करा.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Applied Psychology (230125303)**

Day & Date: Monday, 19-05-2025
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct option.

12

- 1) Who states the following definition? Learning is the process of acquire change in behavior.

a) Gilford	b) Woodworth
c) Munn	d) Murphy
- 2) What are the Principals of Learning/methods of learning?

a) Trial and Error method	b) Classical conditioning
c) Instrumental conditioning	d) All of the above
- 3) Who states the instrumental conditioning method?

a) Skinner	b) Pavlov
c) Watson	d) All of the above
- 4) Who states the 'Learning by Insights' method?

a) Kohlar	b) Pavlov
c) Watson	d) None of the above
- 5) Which animal was used to do the experiment of 'Learning by Insight'?

a) Chimpanzee	b) Dog
c) Rat	d) All of the above
- 6) What are the objectives of Educational Psychology?

a) Human development	b) Learning
c) Value adding/analysis	d) All of the above
- 7) Who states the following definition Attention is the term given to the processes that select certain inputs for inclusion in the focus of experience.

a) Morgan	b) Gilford
c) Munn	d) Macdugal
- 8) The ability to notice or understand something neatly is called _____.

a) Perception	b) Attention
c) Learning	d) Sense

- 9) Which animal was used to do the experiment of Thorndike's Method?
 - a) Cat
 - b) Dog
 - c) Chimpanzee
 - d) Rat
- 10) Factors affecting Health promotion are _____.
 - a) Diet
 - b) Exercise
 - c) Rest
 - d) All of the above
- 11) Counselling based on Yog Principals is called _____.
 - a) Yog therapy
 - b) Yog Practice
 - c) Integrated approach of Yog
 - d) All of the above
- 12) What are the types of Counseling?
 - a) directed
 - b) undirected
 - c) coordinated
 - d) all of above

Q.2 Answer the following question. (Any Four)

12

- 1) Explain the term Educational Psychology.
- 2) Explain the prevention of accident.
- 3) Explain the importance of diet.
- 4) Explain the term Learning.
- 5) Explain the branches of Psychology.
- 6) What is counselling?

Q.3 Write short notes on. (Any Two)

12

- 1) Describe the term Motivation.
- 2) Describe the term Perception.
- 3) Describe Health Psychology.
- 4) Describe the term 'Attention'.

Q.4 Answer the following question in detail. (Any One)

12

- 1) Describe Health promoting factors in detail.**

OR

- 2) Describe Yog counselling in detail.**

Q.5 Answer the following question in detail.

12

Describe the nature and origin of stress in detail.

Set

P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Mantra Yoga (230125304)

कमाल गुण : ६०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

१२

- १) ——— हे पवित्र अक्षरांचे मिश्रण आहे जे आध्यात्मिक ऊर्जेचे केंद्रक बनवते.
 अ) तंत्र
 ब) कर्मकांड
 क) मंत्र
 ड) जप
 - २) वैदिक काळातील मंत्राचा उद्देश ——— हा होता.
 अ) पूजा
 ब) मोक्ष / मुक्ती
 क) अ आणि ब दोन्ही
 ड) यापैकी काहीही नाही
 - ३) वाघाच्या त्वचेच्या आसनाचा प्रभाव ——— आहे.
 अ) दुःख
 ब) मुक्ती
 क) संपत्ती
 ड) मानसिक अस्वस्थता
 - ४) मंत्रांचे इतर सर्व हेतू ——— आहेत.
 अ) धार्मिक समारंभासाठी
 ब) संपत्ती गोळा करण्यासाठी
 क) शत्रूंचा नायनाट करण्यासाठी
 ड) वरील सर्व
 - ५) ——— हा सकाळचा सर्वात सुरुवातीचा भाग असतो, सूर्योदयाच्या अगदी आधी, जेव्हा आपले प्राण किंवा जीवनशक्ती ऊर्जा सर्वात प्रबळ मानली जाते.
 अ) ब्रह्ममुहूर्त
 ब) त्रिकाल संध्या
 क) दीक्षेचा काळ
 ड) यापैकी काहीही नाही
 - ६) गायत्री मंत्र विशेषतः ——— मध्ये सांगितलेला आहे.
 अ) अथर्ववेद
 ब) ऋग्वेद
 क) अथर्ववेद
 ड) सामवेद

- ७) नादाच्या वारंवारतेनुसार उतरता क्रम लावा:
- | | |
|-------------------|-------------------|
| i) पश्यंती | ii) परा |
| iii) वैखरी | iv) उपांशू |
| अ) i, ii, iii, iv | ब) ii, i, iii, iv |
| क) ii, i, iv, iii | ड) iii, iv, i, ii |
- ८) मंत्र ——— आहेत.
- | | |
|--------------|--------------|
| अ) उत्पत्ति | ब) स्थिति |
| क) पुनर्रचना | ड) वरील सर्व |
- ९) उच्च वारंवारीता असलेले / खूप जास्त वेगाने येणारे आवाज कानांना प्राप्त होऊ शकत नाहीत. अशा नादाला ——— म्हणतात.
- | | |
|------------|-----------|
| अ) वैखरी | ब) परा |
| क) पश्यंती | ड) मध्यमा |
- १०) बांबू-आसनाचे वाईट परिणाम ——— आहेत.
- | | |
|--------------|---------------------|
| अ) आजार होणे | ब) मानसिक अस्वस्थता |
| क) दुःख | ड) गरिबी |
- ११) मंत्रोच्चार ——— यांमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतो.
- | |
|--|
| अ) एकंदर व्यक्तिमत्त्व विकास |
| ब) संज्ञानात्मक, भावनिक, वर्तनात्मक निरामयतेत वाढ. |
| क) अध्यात्मिक जागृती |
| ड) वरील सर्व |
- १२) वेदांच्या ब्राह्मण भागामध्ये ——— चा समावेश आहे.
- | |
|--|
| अ) मंत्रांचा वापर कोणत्या विधींमध्ये केला जात असे, याविषयी च्या सूचना. |
| ब) मंत्र / वाक्ये ज्यात ध्वनींच्या क्रमाला विशिष्ट शक्ती असते. |
| क) ब्रह्मस्वरूपाविषयी सखोल तत्त्वज्ञानात्मक उपदेश |
| ड) वरील सर्व |

प्र.२ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

१२

- १) योग म्हणजे काय? मंत्रयोग स्पष्ट करा.
- २) थोडक्यात टीप लिहा: वैखरी जप.
- ३) दीक्षा म्हणजे काय?
- ४) महामृत्युंजय मंत्र स्पष्ट करा.
- ५) मंत्रोच्चाराने सामान्य परिणाम लिहा.
- ६) जपासाठी आसनाचे महत्त्व काय आहे?

- प्र.३ थोडक्यात उत्तरे/ टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) १२
- १) मंत्रोच्चारातून आपण तणावावर मात करू शकतो का? कसे? स्पष्ट करा.
 - २) मंत्रपठणाचे विविध प्रकार कोणते आहेत?
 - ३) आध्यात्मिक जागृतीसाठी मंत्राचे महत्त्व लिहा.
 - ४) मंत्रांचे प्राणमय कोशावर सकारात्मक परिणाम कसा होऊ शकतो?
उदाहरणासह स्पष्ट करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १२
- १) मंत्रांचे उपचारात्मक परिणाम काय आहेत? योग्य उदाहरणासह स्पष्ट करा.
किंवा
 - २) मंत्रयोगाची सविस्तर संकल्पना स्पष्ट करा. त्यासाठी कोणती साधने व आसने उपयुक्त आहेत?
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- प्रणव म्हणजे काय? त्याचे उच्चारण स्पष्ट करा. मंत्रांचे सहा पैलू स्पष्ट करा.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Mantra Yoga (230125304)**

Day & Date: Saturday, 24-05-2025
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct option. 12

- 1) A _____ is a combination of sacred syllables which forms a nucleus of spiritual energy.

a) Tantra	b) Karmakand
c) Mantra	d) Japa
- 2) The aim of mantra in Vedic period was for _____.

a) Puja or worship	b) Moksha/ liberation
c) Both a & b	d) None of these
- 3) Effect of Tiger skin asana is _____.

a) Sorrow	b) Liberation
c) Wealth	d) Mental disturbances
- 4) All other purpose of Mantras are _____.

a) To conduct religious ceremonies
b) To collect wealth
c) To eliminate enemies
d) All the above
- 5) _____ is the earliest part of the morning, just before sunrise, when our prana or life force energy is considered to be strongest.

a) Brahmamuhurta	b) Trikal Sandhya
c) Diksha	d) None of these
- 6) The Gayatri Mantra is particularly from _____.

a) Atharvaveda	b) Rigveda
c) Arthaveda	d) Samveda
- 7) Arrange the descending order of Nada according to their frequency:

i) Pashyanti	ii) Para
iii) Vaikhari	iv) Upanshu
a) i, ii, iii, iv	b) ii, i, iii, iv
c) ii, i, iv, iii	d) iii, iv, i, ii

- 8) Mantras are _____.
 - a) Power Ignition
 - b) Power procession
 - c) Re-configuration
 - d) All the above
- 9) The ears cannot receive sounds that are vibrating at a very high rate. Such nada is called _____.
 - a) Vaikhari
 - b) Para
 - c) Pashyanti
 - d) Madhyama
- 10) Bad effects of bamboo-seat is _____.
 - a) Getting of disease
 - b) Mental disturbance
 - c) Sorrow
 - d) Poverty
- 11) Mantras chanting plays a significant role in _____.
 - a) Overall personality development,
 - b) Enhancing cognitive, emotional, behavioral aspects of well-being.
 - c) Spiritual awakening
 - d) All the above
- 12) The Brahmana portion of the Vedas consists of _____.
 - a) Directions about rituals in which mantras were used.
 - b) Mantra/sentences in which the order of sounds has a particular power.
 - c) Deep philosophical teachings on the nature of Brahman.
 - d) All the above.

Q.2 Write short answers. (Any Four)

12

- 1) What is Yoga? Explain Mantra Yoga.
- 2) Write short note: Vaikhari Japa.
- 3) What is the Diksha?
- 4) Explain Mahamrutyunjaya Mantra.
- 5) Write general benefits of chanting Mantras.
- 6) What is the importance of Asana for Japa?

Q.3 Write Short answers/shorts notes. (Any Two)

12

- 1) Can we overcome Stress through chanting Mantras? Explain how?
- 2) What are the different types of Mantra recitation?
- 3) Write importance of Mantra for Spiritual awakening.
- 4) How does Mantra can positively effect on Pranamaya kosha? Explain with an example.

Q.4 Answer the following questions in detail. (Any One)

12

- What are the therapeutic effects of Mantras? Explain with proper example.
- Explain detailed concept of Mantra Yoga. Which Tools and Asanas are useful for it?

Q.5 Answer the following question in detail.

12

What is Pranav and its recitation? Explain six aspects of Mantras.

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र – III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Introduction to Meditation Techniques (230125306)

कमाल गुण : ६०

वेळ: सकाळी ११:०० ते ०१:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

१२

- १) ——— यांनी भावातीत ध्यान तंत्र विकसित केले.
अ) महाप्रज्ञ ब) श्रीनिवास योगी
क) महर्षी महेश योगी ड) तुलसी
- २) ——— हा सर्वात शक्तिशाली मंत्र मानला जातो, म्हणून तो सर्व हिंदू प्रार्थनेसाठी पूर्वनिर्धारित आणि प्रत्ययित आहे.
अ) ओम ब) श्री
क) हरी ड) भुवः
- ३) ——— या साधनेने तुम्ही विविध व्यसनांवर आणि वाईट सवयींवर मात करू शकता.
अ) आनापान सती ब) प्रेक्षा
क) गाढ निद्रा ड) लेश्या ध्यान
- ४) कोणताही मंत्र सलग एक-दोन मिनिटे उच्चारणे आणि नंतर परिणामाचे ध्यान करणे याला ——— ध्यान म्हणतात.
अ) प्रणव ब) बीज मंत्र
क) भावातीत ड) राजयोग
- ५) ध्यान लॅटिन शब्दापासून आले आहे— ——— ज्याचा अर्थ बरे करणे आहे.
अ) मेडेरी ब) मेरेडी
क) मेंडेली ड) यापैकी काहीही नाही
- ६) ——— म्हणजे शरीराच्या पृष्ठभागावर आणि शरीराच्या आत निर्माण होणाऱ्या संवेदना जाणीवपूर्वक अनुभवणे.
अ) धम्मनुपश्यना ब) चित्तानुपश्यना
क) कायानुपश्यना ड) वेदनानुपश्यना

- ७) एखाद्या वस्तूची किंवा विचार प्रक्रियेची जाणीव / एकाग्रता म्हणजे ----.
- अ) धारणा ब) प्रेक्षा
क) ध्यान ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- ८) ---- साधना करताना माणूस झोपलेला दिसतो, पण चैतन्य जाणीवेच्या सखोल पातळीवर कार्यरत असते.
- अ) प्रणव ध्यान ब) योगनिद्रा
क) राजयोग ध्यान ड) प्रेक्षा
- ९) भगवान महावीरांना ---- द्वारे ज्ञान प्राप्त झाले.
- अ) प्रेक्षा ध्यान ब) विपश्यना ध्यान
क) चक्रीय ध्यान ड) आतिन्द्रिय ध्यान
- १०) सिद्ध सिद्धांत पद्धती या हठयोगाच्या ग्रंथात ---- याद्वारे ध्यानतंत्र सांगितले आहे.
- अ) लक्ष्य ब) व्योम
क) आधार ड) वरील सर्व
- ११) सुत्तामध्ये मनाच्या पाच अशुद्धींचे वर्णन ---- असे केले आहे.
- अ) निवारण ब) निर्वाण
क) अविद्या ड) सती
- १२) बाहेरच्या परिसराची जाणीव नसलेल्या स्थितीत जेव्हा शब्द किंवा ध्वनी ऐकू येतो, तेव्हा त्याला ---- नाद म्हणतात.
- अ) परा ब) मध्यमा
क) पश्यंती ड) वैखरी

प्र.२ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

१२

- १) ध्यान म्हणजे काय?
- २) थोडक्यात टीपा लिहा: ज्ञेन ध्यान.
- ३) ओंकार ध्यान म्हणजे काय?
- ४) सिद्ध सिद्धांत पद्धतीमधील लक्ष्य स्पष्ट करा.
- ५) प्रेक्षा ध्यानाचे सामान्य फायदे लिहा.
- ६) निवारण म्हणजे काय?

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे/टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- १) विपश्यनेच्या चार टप्प्यांवर थोडक्यात टिपा लिहा.
- २) मंत्रपठणाचे विविध प्रकार कोणते आहेत?
- ३) ब्रह्मकुमारींचे राजयोग ध्यान सविस्तर स्पष्ट करा.
- ४) प्रेक्षा म्हणजे काय? श्वासा प्रेक्षा आणि शरीर प्रेक्षा स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- १) सिद्ध सिद्धांत पद्धती ध्यानातील आधारांचे स्पष्टीकरण लिहा.
किंवा
- २) ब्रह्मकुमारीच्या राजयोग ध्यानात कोणत्या पायऱ्यांचा समावेश आहे? सविस्तर स्पष्ट करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- योगनिद्रा स्पष्ट करा. योगनिद्रा विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता कशी सुधारू शकते?

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April - 2025
Introduction to Meditation Techniques (230125306)**

Day & Date: Monday, 26-05-2025
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct alternative.

12

- 1) _____ developed the Transcendental meditation technique.
 - a) Mahapragya
 - b) Shrinivas Yogi
 - c) Maharishi Mahesh Yogi
 - d) Tulsi
- 2) _____ is considered to be the most powerful mantra, thus is prefixed and suffixed to all Hindu prayers.
 - a) Aum
 - b) Shree
 - c) Hari
 - d) Bhuvā
- 3) With _____ you can overcome various addictions and bad habits.
 - a) Anapana Sati
 - b) Preksha
 - c) Deep Sleep
 - d) Leshya Dhyana
- 4) By saying any mantra continuously for a minute or two and then meditate on the result is called _____ meditation.
 - a) Pranava
 - b) Beeja Mantra
 - c) Transcendental
 - d) Rajayoga
- 5) Meditation comes from the Latin word- _____ which means to heal.
 - a) Mederi
 - b) Meridi
 - c) Mendelli
 - d) None of these
- 6) _____ means experiencing sensations consciously that arise on the surface of the body and inside the body.
 - a) Dhammanupasana
 - b) Chittanupassana
 - c) Kayanupassana
 - d) Vedananupassana
- 7) One-pointed awareness, ekagrata, of an object or thought process is _____.
 - a) Dharna
 - b) Preksha
 - c) Meditation
 - d) None of the above
- 8) During the practice of _____, one appears to be asleep, but the consciousness is functioning at a deeper level of awareness.
 - a) Pranava meditation
 - b) Yoganidra
 - c) Rajayoga meditation
 - d) Preksha

- 9) Lord Mahaveera attained enlightenment through _____.
a) Preksha Dhyana b) Vipassana Meditation
c) Rajayoga Meditation d) Transcendental Dhyana
- 10) In Siddha Siddhanta Paddhati text of Hatha yoga _____ are said as meditation techniques.
a) Lakshya b) Vyoma
c) Adhara d) All of these
- 11) In Sutta, the five impurities of mind are described as _____.
a) Nivarana b) Nirvana
c) Avidya d) Sati
- 12) When the word or the sound is heard in a sphere where one is not aware of the outer surroundings, it is called _____.
a) Para b) Madhyama
c) Pashyanti d) Vaikhari

Q.2 Write short answers (any four)**12**

- 1) What is Meditation?
- 2) Write short note: Zen Meditation.
- 3) What is Omkara Meditation?
- 4) Explain Lakshya from Siddha Siddhanta Paddhati.
- 5) Write general benefits of Preksha Meditation.
- 6) What is Nivarana?

Q.3 Write Short answers/shorts notes (any two)**12**

- 1) Write short note on four stages of Vipassana.
- 2) What are the different types of Mantra recitation?
- 3) Explain Rajayoga Meditation of Brahmakumari in detail.
- 4) What is Preksha? Explain Shwasa Preksha and Sharir Preksha.

Q.4 Answer the following question in detail. (Any One)**12**

- a) Explain Adharas from Siddha Siddhanta Paddhati Meditation.

OR

- b) Which steps are involved in Rajayoga Meditation of Brahmakumari? Explain in detail.

Q.5 Answer the following question in detail.**12**

Explain Yoganidra. How does Yoganidra can improve concentration among students?

Set	P
-----	---

एम.ए. (योगा) (सत्र - IV) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Advance Teaching Practices Practical (230125401)

कमाल गुणः ६०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

१२

- १) ——— ही वाढ, विकास आणि एखाद्याच्या अनुभवांमध्ये काहीतरी नवीन जोडण्याची प्रक्रिया आहे.
अ) शिकवणे
ब) शिक्षण
क) शिकणे
ड) अ आणि ब दोन्ही
- २) शिकवण्यापूर्वी शिक्षक ——— करतो.
अ) वस्तूची ओळख
ब) अध्यापन पाठ योजना तयार करणे
क) विद्यार्थ्यांची आवड जाणून घेणे
ड) वरील सर्व
- ३) पाठ योजनेत कोणते घटक समाविष्ट केले जाऊ शकतात?
अ) धड्याचा विकास किंवा रूपरेषा करणे
ब) विविध साहित्य आणि पूरक माध्यमे आणि सामग्री स्पष्ट करणे
क) धड्याची विशिष्ट उद्दिष्टे सांगणे
ड) वरील सर्व
- ४) प्रकल्प पद्धतीने शिकवण्याच्या मर्यादा काय आहे?
अ) हे विद्यार्थी-केंद्रित आहे
ब) विद्यार्थ्यांना व्यावहारिक अनुभव मिळतो
क) शिकण्याच्या सहसा योग्य निरीक्षण केले जात नाही
ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- ५) कोणत्या अध्यापन पद्धतीमध्ये विद्यार्थ्यांचा सहभाग इष्टतम आणि सक्रिय केला जातो?
अ) चर्चा पद्धत
ब) व्याख्यान पद्धत
क) थेट सराव पद्धत
ड) प्रकल्प पद्धत

- ६) विद्यार्थ्याने दिलेल्या चुकीच्या उत्तरावर प्रतिक्रिया देण्याचा ——— हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.
- अ) धडा शिकला नाही म्हणून त्याला फटकारणे
 ब) उत्तर चुकीचे का आहे हे स्पष्ट करणे
 क) दुसऱ्या विद्यार्थ्याला बरोबर उत्तर देण्यास सांगणे
 ड) चुकीच्या उत्तराकडे दुर्लक्ष करून पुढील प्रश्न घेणे
- ७) शिक्षक शिकवण्याच्या सुविधेचा वापर का करतात?
- अ) अध्यापन मनोरंजक बनवण्यासाठी
 ब) विद्यार्थ्यांच्या समजुतीच्या पातळीवर शिकवण्यासाठी
 क) विद्यार्थ्यांच्या शिकवण्याकडे लक्ष द्यावे यासाठी
 ड) वरील सर्व
- ८) योग सरावाने ——— मिळायला हवे.
- अ) मनःशांती
 ब) थकवा
 क) शारीरिक जागरूकता
 ड) वरील सर्व
- ९) शिक्षणाच्या सर्व स्तरांवर अध्यापन-अध्ययन प्रक्रियेसाठी रचनावादी दृष्टिकोनावर भर दिला जात आहे. खालीलपैकी कोणती पद्धत प्रामुख्याने या दृष्टिकोनावर आधारित आहे?
- अ) व्याख्यान पद्धत
 ब) प्रकल्प पद्धत
 क) चर्चा पद्धत
 ड) वरील सर्व
- १०) शिक्षकांनी अशाप्रकारे शिकवले पाहिजे की विद्यार्थ्यांनी त्यांचा ——— कायम ठेवले पाहिजे.
- अ) आत्मविश्वास
 ब) शिकण्याची आवड आणि प्रेरणा
 क) कौशल्ये
 ड) क्षमता आणि गुण
- ११) मोटर अॅक्टिव्हिटीचे शिक्षण वाढविण्यासाठी सर्वात प्रभावी अध्यापन सहाय्य कोणती आहे?
- अ) ब्लॉक बोर्ड
 ब) योगिक मॉडेल्स
 क) दृक्श्राव्य प्रात्यक्षिक
 ड) तक्ते
- १२) खालीलपैकी कोणती अध्यापन पद्धती थेट शिक्षणात योगदान देते/देतात?
- i) गट शिकवणे आणि व्याख्यान
 ii) चर्चा पद्धत
 iii) ऑडिओ-व्हिड्युअलसह किंवा न वापरता व्याख्यान
 iv) कार्यशाळा आणि असाइनमेंट मध्ये सहभाग
 v) परस्पर संवादी सादरीकरण
- कोड: अ) ii, iv आणि v
 ब) iii, iv आणि v
 क) i, ii आणि iv
 ड) iv आणि v

- प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) १२
- १) थोडक्यात टीप लिहा. शिक्षण
 - २) सूक्ष्म पाठ योजना स्पष्ट करा.
 - ३) सादरीकरण पद्धत स्पष्ट करा.
 - ४) अध्यापन सहाय्यांचे फायदे काय आहेत?
 - ५) योग शिक्षकाची भूमिका स्पष्ट करा.
 - ६) थोडक्यात टीप लिहा— अध्यापनाचे औपचारिक सिद्धांत
- प्र.३ खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १२
- १) अध्यापन सहाय्यांचे फायदे स्पष्ट करा आणि आसन शिकवण्यासाठी कोणत्या अध्यापन सहाय्य उपयुक्त आहेत?
 - २) विकासाचे/प्रगतीचे तत्त्व स्पष्ट करा.
 - ३) कोणतीही पाच योगीक तत्त्वे स्पष्ट करा.
 - ४) आदर्श योग शिक्षकाची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नाचे तपशीलवार उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- १) अध्यापनाच्या सात पद्धती स्पष्ट करा.
किंवा
 - २) वेगवेगळ्या योगिक पद्धती कोणत्या आहेत? योगिक पद्धतींसाठी योग्य अध्यापन पद्धती स्पष्ट करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे तपशीलवार उत्तर लिहा. १२
- कोणत्याही प्राणायमावर २० मिनिटांसाठी एक पाठ योजना तयार करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April - 2025
Advance Teaching Practices Practical (230125401)**

Day & Date: Wednesday, 14-May-2025
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose correct option. 12

- 1) _____ is a process of growth, development & adding something new to one's experiences.

a) Teaching	b) Education
c) Learning	d) a & b both
- 2) Prior to teaching, the teacher does _____.

a) Identification of object
b) Preparation of teaching lesson plan
c) know the interest of students
d) All the above
- 3) Which component(s) might be included in a lesson plan?

a) Development or outline of a lesson.
b) Varied materials and media to supplement and clarify content.
c) Specific objectives of the lesson
d) All of the above
- 4) What is the limitation of the project method of teaching?

a) It is learner-centered.
b) Learners get practical experience.
c) Learners are usually not properly supervised.
d) None of the above
- 5) In which teaching method, learner's participation is made optimal and proactive?

a) Discussion method	b) Lecture method
c) Direct practice method	d) Project method
- 6) 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

- 7) Why do teachers use teaching instructional facilities?
 - a) To make teaching fun filled
 - b) To teach within the understanding level of students
 - c) For students' attention
 - d) All the above
- 8) All yogic practices should lead to _____.
 - a) Peace of mind
 - b) Fatigue
 - c) Physical awareness
 - d) All the above
- 9) Constructivist approach to teaching-learning process is being emphasized at all levels of education. Which of the following methods is mainly based on this approach?
 - a) Lecture Method
 - b) Project Method
 - c) Discussion Method
 - d) All of the above
- 10) The teacher should teach in such a way that students maintain their _____.
 - a) Confidence
 - b) Interest and motivation to learn
 - c) Skills
 - d) Abilities and qualities
- 11) Which is one of the most effective aids to enhance the learning of motor activity?
 - a) Blackboard
 - b) Yogic Models
 - c) Visual demonstration
 - d) Charts
- 12) Which of the following teaching method(s) is/are contributive to direct learning?
 - i) Group Teaching and lecturing
 - ii) Discussion method
 - iii) Lecture with or without use of audio-visuals
 - iv) Participation in workshop and assignments
 - v) Interactive presentation

Codes:

 - a) ii, iv and v
 - b) iii, iv and v
 - c) i, ii and iv
 - d) iv and v

Q.2 Write short answers. (Any Four)

12

- 1) Write short note on Education.
- 2) Explain Micro lesson plan.
- 3) Explain Demonstration Method.
- 4) What are the advantages of teaching aids?
- 5) Explain Role of Yoga teacher.
- 6) Write short note on the Formal theory of teaching.

Q.3 Answer the following questions. (Any Two)

12

- 1) Explain advantages of lesson plan and which tools we can use for teaching Asanas?
- 2) Explain the Principle of Progression.
- 3) Explain any Five Yogic principles.
- 4) Explain characteristics of an ideal yoga teacher.

Q.4 Answer the following question in detail. (Any One) 12

a) Explain SEVEN methods of teaching.

OR

b) What are the different Yogic practices? Explain with proper Teaching Methods.

Q.5 Answer the following question in detail. 12

Prepare one lesson plan on any Pranayama for 20 min. duration.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – IV) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Yog Diet and Nutrition (230125402)

वार, दिनांक : शुक्रवार, १६-०५-२०२५

कमाल गुण : ६०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

१२

- १) पोषण म्हणजे कोणता आहार

अ) पांचभौतिक	ब) षड्रसात्मक
क) मधुररसप्रधान	ड) वरील सर्व
- २) मानवी देहात किती अग्नी आहेत?

अ) १३	ब) १०
क) १	ड) १२
- ३) आहाराचे रूपांतर शेवटी कशात होते?

अ) ग्लुकोज	ब) जीवनसत्वे
क) प्रथिने	ड) स्निग्ध पदार्थ
- ४) खालीलपैकी राजसिक आहार कोणता?

अ) उष्ण तिक्कण	ब) मधुर
क) शिळा	ड) वरील सर्व
- ५) आहाराचे कार्य कोणते?

अ) पेशी निर्मिती	ब) उर्जा
क) पोषण	ड) वरील सर्व
- ६) पचनामध्ये कोणती ग्रंथी मदत करते?

अ) लाळग्रंथी	ब) स्वादुपिंड
क) यकृत	ड) वरील सर्व
- ७) स्निग्ध पदार्थाची प्राप्ती कोणत्या आहारातून होते?

अ) दूध	ब) लोणी
क) तूप	ड) वरील सर्व

- ८) 'अ' जीवनसत्त्व कोणत्या आहारीय घटकापासून मिळते?
- अ) गाजर ब) पपई
क) लोणी ड) वरील सर्व
- ९) रक्त गोठण्याच्या प्रक्रियेला कोणते जीवनसत्त्व मदत करते?
- अ) क ब) अ
क) ब ड) के
- १०) खालीलपैकी सात्विक आहार कोणता?
- अ) तूप भात ब) मांस भात
क) भजी ड) पाणीपुरी
- ११) 'कदान्न' म्हणजे काय?
- अ) कालचे अन्न ब) शिळे अन्न
क) खराब अन्न ड) वरील सर्व
- १२) कॅलरीज ची आवश्यकता कोणाला आहे?
- अ) अतीश्रम करणारे ब) बैठेकाम करणारे
क) वृद्ध ड) वरील सर्व

प्र.२ टीपा लिहा (कोणतेही चार)

੧੨

- १) मिताहार
- २) पोषण
- ३) अर्जा
- ४) अग्नी
- ५) भगवत गीतेमधील आहार
- ६) मात्रा संकल्पना

प्र.३ खालील प्रश्नांची थोडक्यात लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- १) 'क्षार' संकल्पना स्पष्ट करा.
- २) प्रथिने संकल्पना स्पष्ट करा.
- ३) संस्कार संकल्पना स्पष्ट करा.
- ४) चयापचय संकल्पना स्पष्ट करा.

प्र.४ दीर्घोत्तरी प्रश्न. (कोणताही एक)

१२

- १) हठ योग प्रदिपिकेमधील आहार संकल्पना स्पष्ट करा.
किंवा
- २) विरुद्ध आहार संकल्पना स्पष्ट करा.

प्र.५ 'लंघन' वर्णन करा.

१२

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Yog Diet and Nutrition (230125402)**

Day & Date: Friday, 16-05-2025

Max. Marks: 60

Time: 03:00 PM To 05:30 PM

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

Q.1 Select the correct alternative. 12

- 1) What is Nutrition diet / wholesome food?

a) Panch bhautik	b) Shadrasatmak
c) Madhur Ras-Pradhan	d) All of the above
- 2) How many "Pachak - Agni are there in Human body?

a) 13	b) 10
c) 1	d) 12
- 3) What is the end Product of Food?

a) Glucose	b) vitamins
c) Proteins	d) Fat
- 4) Which of the following is Rajasik Ahar?

a) Spicy	b) Sweet
c) Stale	d) All of the above
- 5) What is the function of diet?

a) cell production	b) energy
c) Nutrition	d) All of the above
- 6) Which gland takes part in digestion?

a) salivary gland	b) Pancreas
c) Liver	d) All of the above
- 7) What is the source of fat?

a) Milk	b) Butter
c) Ghee	d) All of the above
- 8) What is the source of vit A.

a) Carrot	b) Papaya
c) Butter	d) All of the above
- 9) Which vitamin helps blood coagulation?

a) Vit-C	b) Vit-A
c) Vit-B	d) Vit-K

- 10)** Which of the following is satvik diet?
- a) Ghee Rice b) Non. veg Rice
c) Fried Pakoda d) Pani Puri Chat
- 11)** What is ‘kadanna’?
- a) Left over food b) stale food
c) Rotten food d) All of the above
- 12)** Who needs calories?
- a) Hard worker b) sedentary life style
c) old age people d) All of the above

Q.2 Write short notes. (Any Four)

12

- 1) Mitahar
- 2) Nutrition
- 3) Energy
- 4) Agni
- 5) Diet in Bhagwadgita
- 6) Ahar Matra (quantity of food)

Q.3 Answer the following in short. (Any Two)

12

- 1) Describe the 'salt' concept.
- 2) Describe the Protein concept.
- 3) Describe Sanskar.
- 4) Describe metabolism.

Q.4 Answer the following in detail. (Any One)

12

- a)** Describe the Diet stated in Hath Yog Pradipika.
OR
b) Describe the concept Viruddha Ahar.

Q.5 Answer the following in detail.

12

Describe 'Fasting - Langhan' concept

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

Set P

**एम.ए. (Yoga) (सत्र — IV) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल — २०२५
Bhagwat Gita (230125403)**

वार, दिनांक : मंगळवार, २०-०५-२०२५

कमाल गुण :— ६०

वेळ: सकाळी ०३:०० ते ०५:३०

- सूचना :** १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

१२

- १) तपाचे तीन प्रकार कोणते सांगितले आहेत?
 - अ) सात्विक, राजसिक, तामसिक
 - ब) कायिक, वाचिक, मानसिक
 - क) निःस्वार्थ, दंभयुक्त, मोहयुक्त
 - ड) वरील सर्व
- २) जेथे योगेश्वर आणि धनुर्धर अर्जुन तेथे ——— आहे.
 - अ) ऐश्वर्य
 - ब) विजय
 - क) असामान्य सामर्थ्य
 - ड) वरील सर्व
- ३) क्षेत्रज्ञ म्हणजे काय?
 - अ) जीवात्मा
 - ब) पुरुष
 - क) परमपुरुष
 - ड) वरील सर्व
- ४) दुःख निवारक योग कधी प्राप्त होतो?
 - अ) युक्त आहाराने
 - ब) युक्त विहाराने
 - क) युक्त कर्माने
 - ड) वरील सर्व
- ५) सात्विक ज्ञान म्हणजे काय?
 - अ) ज्या ज्ञानामुळे जीव सर्व देहांमध्ये एकच भाव पाहतो.
 - ब) ज्या ज्ञानामुळे सर्व जीवांमध्ये भिन्न भाव पाहतो
 - क) ज्या ज्ञानामुळे जीव आसक्त होतो.
 - ड) जे ज्ञान अतत्त्वार्थ आणि अल्प आहे.
- ६) वेदांना जाणणारा कोणत्या शाश्वत वृक्षाला जाणतो?
 - अ) अश्वत्थ
 - ब) वट
 - क) अर्जुन
 - ड) देवदार

- ७) दैवी स्वभावाच्या मनुष्यांमध्ये आढळणारा प्रधान गुण कोणता?
 अ) अभय
 ब) सत्त्वशुद्धी
 क) दान
 ड) दम

८) नरकात नेणारी तीन द्वारे कोणते?
 अ) सत्त्व, रज, तम
 ब) प्रकाश, आसक्ती, मोह
 क) काम, क्रोध, लोभ
 ड) वरील सर्व

९) निर्विशेष ब्रह्मज्योती चे स्वरूप कसे आहे?
 अ) अमृत
 ब) अव्यय
 क) शाश्वत
 ड) वरील सर्व

१०) क्षेत्र म्हणजे काय?
 अ) देह
 ब) जीवात्मा
 क) पुरुष
 ड) वरील सर्व

११) ध्यान प्रक्रिया कशी वर्णिली आहे?
 अ) शरीर, मान, मस्तक एका रेषेत
 ब) नासिकाग्राकडे स्थिर दृष्टी
 क) स्थिर आणि संयमित मन
 ड) वरील सर्व

१२) नियत कर्म म्हणजे काय?
 अ) यज्ञार्थ कर्म
 ब) कर्तव्य कर्म
 क) निःस्वार्थ कर्म
 ड) वरील सर्व

प्र.२ टीपा लिहा (कोणतेही चार)

१२

- १) अर्जुनाची विषाद लक्षणे
- २) दैवी गुण
- ३) दान कर्म
- ४) मुक्त जीव
- ५) यज्ञकर्म
- ६) योगी आणि संन्यासी

प्र.३ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणत्याही दोन)

੧੨

- १) युद्ध सुरुवात कोणकोणत्या शंखध्वनीने झाली?
- २) भक्त किती प्रकारचे सांगितले आहेत.
- ३) 'तप' कर्म वर्णन करा.
- ४) भगवतांच्या दहा विभूती सांगा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १२
- १) ध्यान योग अध्यायाचे सार वर्णन करा.
किंवा
- २) अक्षरब्रह्मयोग अध्यायाचे सार वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाची सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- ‘दैवी असुर संपत् योग’ अध्यायाचे सार वर्णन करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2025
Bhagwat Gita (230125403)**

Day & Date: Tuesday, 20-05-2025
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Choose the correct option:

12

- 1) What are the three types of Tapa?
 - a) Satvik, rajasic, Tamsik
 - b) Kayik, Vachik, Manasik
 - c) Niswarth, Dambhyukta, Mohyukta
 - d) All of the above
- 2) Wherever there is Shree Krishna and Arjun there will _____.
 - a) Unending opulence
 - b) Victory
 - c) Prosperity
 - d) All of the above
- 3) What is Kshetradnya?
 - a) Jivatma
 - b) Purush
 - c) Param Purush
 - d) All of the above
- 4) When we attained "Dukha Nivarak Yog"?
 - a) By Yukt Ahar
 - b) By Yukt Vihar
 - c) BY Yukt Karm
 - d) All of the above
- 5) What is satvik dnyan?
 - a) Vision of equality
 - b) Vision of inequality
 - c) Materialistic
 - d) Ambiguity
- 6) Who knows Ved-Shastra, knows _____ tree.
 - a) Ashwathha
 - b) Vat
 - c) Arjun
 - d) Devdar
- 7) Which quality is prominent in Daivi Sampat person?
 - a) Abhay
 - b) Satva Shuddhi
 - c) Charity
 - d) Control
- 8) Three doors of Naraka (Hell) _____.
 - a) Satva, Raja, Tama
 - b) Prakash, Asakti, Moh
 - c) Kam, Krodh, Lobh
 - d) All of the above

- 9) How is Nirvishesh Brahmajyoti?
 a) Amrut
 b) Ayay
 c) Shashwat
 d) All of the above
- 10) What is Kshetra?
 a) Deh
 b) Jivmata
 c) Purush
 d) All of the above
- 11) Dhyan process includes _____.
 a) Aligned body
 b) Concentration on the tip of nose
 c) Steady and stable mind
 d) All of the above
- 12) What is Nitya Karma?
 a) Yadnyarth Karm
 b) Duty
 c) Selflessness
 d) All of above

Q.2 Write short answers. (Any Four) 12

- 1) Arjuna's vishad Lakshana
- 2) Daivi guna.
- 3) Daan karm.
- 4) Mukta Jeev.
- 5) Yadnya Karm.
- 6) Yogi and Sanyasi.

Q.3 Write short notes. (Any Two) 12

- 1) Various types of shankha – name it.
- 2) Types of Bhakta.
- 3) Describe Tapa Karma.
- 4) Ten Vibhuti of Lord Shrikrishna

Q.4 Answer the following. (Any One) 12

- a) Explain the central idea of Dhyan Yog chapter.
- b) Explain the central idea of Akshar Brahma Yog Chapter.

Q.5 Answer the following in details: 12

Explain the central idea of "Daivi Asur Sampat Yog" chapter.

Set	P
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	1
23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
29	1
30	1
31	1
32	1
33	1
34	1
35	1
36	1
37	1
38	1
39	1
40	1
41	1
42	1
43	1
44	1
45	1
46	1
47	1
48	1
49	1
50	1
51	1
52	1
53	1
54	1
55	1
56	1
57	1
58	1
59	1
60	1
61	1
62	1
63	1
64	1
65	1
66	1
67	1
68	1
69	1
70	1
71	1
72	1
73	1
74	1
75	1
76	1
77	1
78	1
79	1
80	1
81	1
82	1
83	1
84	1
85	1
86	1
87	1
88	1
89	1
90	1
91	1
92	1
93	1
94	1
95	1
96	1
97	1
98	1
99	1
100	1

Page 1 of 5

- ८) पंचकोष संकल्पना तैत्तेरीया उपनिषदाच्या ——— वल्ली मधील आहे.
अ) आनंद ब) भृगु
क) शिक्षा ड) ब्रह्मानंद
- ९) मुण्डकोषनिषद हे अथर्ववेदाच्या ——— शाखेचे उपनिषद आहे.
अ) शौनक ब) काण्व
क) पिप्पलाद ड) माध्यंदिन
- १०) चार वेद आणि सहा वेदांग यांचा अभ्यास आणि साधना म्हणजे ——— आहे.
अ) ब्रह्म विद्या ब) परा विद्या
क) अविद्या ड) अपरा विद्या
- ११) मांडूक्य उपनिषदात एकूण ——— मंत्र आहेत.
अ) अष्टयाऐंशी ब) आठरा
क) बारा ड) पासष्ट
- १२) कोणत्या उपनिषदात 'प्रज्ञानं ब्रह्म' हे महावाक्य आले आहे?
अ) छांदोग्य ब) ऐतरेय
क) तैत्तरेय ड) बृहदारण्यक

प्र.२ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

१२

- १) थोडक्यात टीप लिहा – वेद
- २) मांडूक्य उपनिषदाचा थोडक्यात परिचय लिहा.
- ३) कठोपनिषदानुसार योगची व्याख्या स्पष्ट करा.
- ४) प्रश्नोपनिषदात विचारलेला पहिला प्रश्न आणि त्याचे उत्तर लिहा.
- ५) थोडक्यात टीप लिहा – अपरा विद्या.
- ६) अ-कार आणि जागृत अवस्था स्पष्ट करा.

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे/टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- १) काठोपनिषदानुसार आत्मनचे स्वरूप थोडक्यात लिहा.
- २) विद्या-अविद्या संकल्पना स्पष्ट करा.
- ३) यक्ष उपख्यान स्पष्ट करा.
- ४) मुंडकोपनिषद मधील ब्रह्मविद्येचे महत्त्व स्पष्ट करा.

प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक)

୧୨

- १) कठोपनिषदानुसार आत्मनचे स्वरूप आणि आत्मसाक्षात्काराचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- २) चेतनेच्या चार अवस्था आणि त्यांचा ॐ सोबतचा संबंध स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.
केनोपनिषदाचा सारांश सविस्तर लिहा.

१२

Set

P

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April - 2025
Yog in Principal Upanishad (230125406))**

Day & Date: Thursday, 22-05-2025
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

Q.1 Select the correct alternative.

12

- 1) The word 'Veda' is derived from the Sanskrit word _____.
a) Vid b) Veda
c) Vidam d) Vang
- 2) The Upanishads are the _____ of the Vedas.
a) Mantrakanda b) Gyanakanda
c) Karmakanda d) Vidyakanda
- 3) Ishavasyopanishad is from Vajasaneyi Samhitas of _____ Veda.
a) Rigveda b) Krishna Yajurveda
c) Shukla Yajurveda d) Atharvaveda
- 4) According to the Prashnopanishad, _____ is the external Prana.
a) Udana b) Vyana
c) Aditya d) Mukhya Prana
- 5) _____ is the moving and immovable, it is contained within and outside conscious and unconscious objects.
a) Atman Tattva b) Guru Tattva
c) Chetan Tattva d) Paramatma Tattva
- 6) The Agnidev is the most resplendent, the one who knows the meaning of the Vedas; hence his glorious name is _____.
a) Taijas b) Jataveda
c) Matrishwa d) Surya
- 7) Since the Prashnopanishad is in prose, it is called _____.
a) Aranyakopanishad b) Vedopanishad
c) Samhitopanishad d) Brahmanopanishad
- 8) The concept of Panchakosha is from _____ Valli of Taiteriyā Upanishad.
a) Ananda b) Bhrigu
c) Shiksha d) Brahmananda

- 9)** Mundkohanishad is an Upanishad of the _____ branch of the Atharvaveda.
- a) Shaunaka b) Kanva
c) Pippalad d) Madhyandin
- 10)** The study and practice of the four Vedas and the six Vcdangas is _____.
a) Brahma Vidya b) Para Vidya
c) Avidya d) Aparaa Vidya
- 11)** Mandukya Upanishad has a total of _____ mantras.
a) Eighty-eight b) Eight
c) Twelve d) Sixty-five
- 12)** In which Upanishad the Mahavakya 'Pragyanam Brahma' occur?
a) Chandogya b) Aitareya
c) Taitreya d) Brihadaranyaka

Q.2 Write short answers. (Any Four)

12

- 1) Write short note on - Veda.
- 2) Write brief introduction of Mandukyopnishad.
- 3) What is definition of Yoga according to Kathopnishad?
- 4) Write First question and its answer from Prashnopnishad.
- 5) Write short note on - Apra Vidya.
- 6) Explain A-kara and Jagrut Avastha (Awaken State).

Q.3 Write short answer/short notes. (Any Two)

12

- 1) Explain Nature of Soul acc. to Kathopnishad.
- 2) Explain concept of Vidya-Avidya.
- 3) Explain Yaksha-Upakhyan.
- 4) Write Importance of Brahmavidya acc. to Mundakopnishad?

Q.4 Answer the following in detail. (Any One)

12

- Explain concept - Nature of Soul; Importance of Realization in detail.
- Explain four states of Consciousness and their relation to Omkara.

Q.5 Answer the following question in detail.

12

Write summary of Kenopnishad in detail.

Set

P

एम. ए. (Yoga) (सत्र – IV) (नवीन/जुना) (CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Integrated Approach of Yoga (MAYG0401)

वार, दिनांक : बुधवार, १४-०५-२०२५
वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०६:००

कमाल गुणः ८०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ योग्य पर्याय निवडा.

33

- १) मृत्तिका चिकित्सा निसर्गातील कोणत्या तत्वाची चिकित्सा आहे?
अ) पंचमहाभूत ब) पृथ्वी
क) आप ड) तेज
- २) जठर हा कोणत्या संस्थेतील अवयव आहे?
अ) अन्नवह ब) प्राणवह
क) रक्तसंवहन ड) नियंत्रण
- ३) स्त्रियांची मासिक पाळी पूर्ण बंद झालेला कालावधी कोणता?
अ) मेनोपॉझ ब) गर्भिणी
क) रजोदर्शन ड) रजस्त्राव
- ४) मोहीत करून चिकित्सा करणे ही कोणती चिकित्सा पद्धती आहे?
अ) अँक्युप्रेशर ब) अँक्युपंकचर
क) संमोहन चिकित्सा ड) रेकी
- ५) पुढील पैकी कोणता दोष चलन वलनाला कारणीभूत ठरतो?
अ) वात ब) पित्त
क) कफ ड) तीनही दोष
- ६) तुळशीचे पर्यायी नाव सांगा.
अ) भूतघ्नी ब) विष्णु प्रिया
क) ज्वरहनी ड) वरील सर्व
- ७) जठरपरिवर्तनासन कोणत्या संस्थेवर वैशिष्ट्यपूर्ण कार्य करते?
अ) अन्नवह ब) प्राणवह
क) हृदय ड) नियंत्रण

- ८) भस्त्रिका प्राणायाम कोणत्या व्याधीत निषिद्ध आहे?
 अ) उच्च रक्तदाब
 ब) बद्धकोष्ठता
 क) शिरःशूल
 ड) यापैकी नाही

९) त्रिफळामध्ये कोणती द्रव्ये आहेत?
 अ) आवळा
 ब) हिरडा
 क) बेहडा
 ड) वरील सर्व

१०) स्टीम बाथ चे फायदे सांगा.
 अ) लघुता
 ब) विषारी द्रव्ये उत्सर्जन
 क) मेदपाचन
 ड) वरील सर्व

११) कोरफडचे पर्यायी नाव सांगा.
 अ) कुमारी
 ब) गुडुची
 क) पार्थ
 ड) विष्णुकांता

१२) क्रोमो थेरपी कोणती चिकित्सा आहे?
 अ) रंग चिकित्सा
 ब) जल चिकित्सा
 क) बाष्प चिकित्सा
 ड) यापैकी नाही

१३) तुरटीचे फायदे सांगा.
 अ) पाणी शुद्धीकरण
 ब) सौंदर्यवर्धक
 क) व्रण शुद्धी
 ड) वरील सर्व

१४) गिलॉय चे फायदे सांगा.
 अ) रसायन
 ब) बलवर्धन
 क) धातूवर्धन
 ड) वरील सर्व

१५) पुढील आसन जठर व्रणामध्ये निषिद्ध आहे.
 अ) धनुरासन
 ब) शवासन
 क) वज्रासन
 ड) यापैकी नाही

१६) पुढीलपैकी कोणते आसन मानसिक विकारांवर लाभदायक आहे?
 अ) शशांकासन
 ब) पश्चिमोत्तानासन
 क) पादहस्तासन
 ड) वरील सर्व

प्र.२ टीपा लिहा. (कोणतेही चार)

- १) तुळशी
- २) कोरफड
- ३) त्रिदोष

- ४) लंघन
- ५) व्यायाम
- ६) स्टिम बाथ

- प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १६
- १) श्वसनसंस्थेवर योगचा एकात्मिक दृष्टीकोन वर्णन करा.
 - २) चुंबक चिकित्सा वर्णन करा.
 - ३) अॅरोमा थेरपी वर्णन करा.
 - ४) ऋतुचर्या संकल्पना वर्णन करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १६
- १) मनोवह संस्थेवर कार्य करणारी आसने व प्राणायाम सविस्तर वर्णन करा.
किंवा
 - २) अन्नवह संस्थेवर कार्य करणारी 'शुद्धीक्रीया' संकल्पना वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १६
- पंचकोष संकल्पना स्पष्ट करून योगाचा या कोषांवर एकात्मिक परिणाम होतो, हे सविस्तर वर्णन करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New/Old) (NEP CBCS) Examination:
March/April - 2025
Integrated Approach of Yoga (MAYG0401)**

Day & Date: Wednesday, 14-05-2025
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.

16

- 1) Which mahabhut chikitsa is Mrittika chikitsa.

a) Panchmahabhut	b) Prithvi
c) Aap	d) Tej
- 2) Stomach takes part in which system.

a) Digestive	b) Respiratory
c) Cardiovascular	d) Nervous
- 3) Complete cessation of menstrual cycle is called _____.

a) Menopause	b) Pregnancy
c) Menarch	d) Menses
- 4) In which therapy Hypnosis used _____.

a) Acupressure	b) Acupuncture
c) Hypnotism	d) Reiki
- 5) Which of the following dosha gives rise to movement?

a) Vat	b) Pitta
c) Kafa	d) All of the above
- 6) What are the optional names for Tulsi?

a) Bhutaghni	b) Vishnupriya
c) Jwaraghni	d) All of the above
- 7) Jathar Parivartanasana is beneficial for which system?

a) Digestive	b) Respiratory
c) Cardio vascular	d) Nervous
- 8) Bhastrika Pranayam is contra indicated in which disease.

a) Hypertension	b) Constipation
c) Headech	d) None of the above
- 9) What are the constituents in Triphala?

a) Amla	b) Hirda
c) Behada	d) All of the above
- 10) What are the uses of steam bath.

- a) light feeling
- b) excretion of toxins
- c) burning of Fat tissue
- d) All of the above

11) What are the optional names for korfal/Aloevera.

- a) Kumari
- b) Guduchi
- c) Parth
- d) VishnuKantha

12) Which type of therapy is chromo therapy?

- a) Colour therapy
- b) Water therapy
- c) Steam therapy
- d) None of the above

13) What are the uses of Alum.

- a) Water Purification
- b) In cosmetics
- c) Cure the infection
- d) All of the above

14) What are the uses of Giloy?

- a) Rasayan
- b) Balvardhan
- c) Dhatu Vardhan
- d) All of the above

15) Which asan is contraindicated in ulcer?

- a) Dhanurasan
- b) Shavasan
- c) Vajrasan
- d) None of the above

16) Which asan is beneficial in mental diseases.

- a) Shashankasan
- b) Paschimottanasan
- c) Padhastasan
- d) All of the above

Q.2 Write short notes on. (Any Four)

16

- 1) Tulsi
- 2) Aloe vera
- 3) Tridosha
- 4) Langhan/Upvaas/Fasting therapy
- 5) Vyayam therapy
- 6) Steam bath

Q.3 Answer the following. (Any Two)

16

- a) Integrated Approach of Yoga on Respirator system.
- b) Magnet therapy-describe in detail.
- c) Aroma therapy-describe in detail.
- d) Describe Rutucharya concept.

Q.4 Answer in detail. (Any One)

16

- a) Asan and Pranayam on Mental health describe in detail.

OR

- b) Describe the shuddhikriya concept for Digestive system.

Q.5 Answer in detail.

16

Describe the Panchkosh and Integrated approach of Yoga concept.

Set

P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – IV) (नवीन/जुना) (CBCS) परीक्षा:
मार्च/एप्रिल – २०२५
Different Types of Meditation (MAYG0402)

वार, दिनांक : शुक्रवार, १६-०५-२०२५

कमाल गुणः ८०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०६:००

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.

33

- १) ——— ही अशी अवस्था आहे ज्यामध्ये एखादी व्यक्ती आंतरिक अनुभव अनुभवते आणि त्यात स्वतःला स्थापित करते.
अ) प्रेक्षा ब) ध्यान
क) विपश्यना ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- २) प्रेक्षा या शब्दाचा अर्थ ——— असा होतो.
अ) पाहणे ब) गाढ झोप
क) स्वतःची प्रगल्भ जाणीव ड) निरीक्षण
- ३) चक्रीय ध्यानाला ——— असेही म्हणतात.
अ) आलंबन ध्यान ब) आवर्ती ध्यान
क) योगनिद्रा ड) वरील सर्व
- ४) सुत्तमध्ये मनाच्या पाच अशुद्धींचे वर्णन ——— असे केले आहे.
अ) निवारण ब) निर्वाण
क) अविद्या ड) सती
- ५) चैतन्य केंद्र प्रेक्षा म्हणजे ———.
अ) शरीराची जाणीव
ब) श्वासाची जाणीव
क) आत्म-जागरूकतेसह खोल विश्रांती
ड) मानसिक केंद्रांबद्दल जागरूकता
- ६) ——— हा मनाच्या शुद्धीकरणाचा मार्ग आहे.
अ) आनापान सती ब) प्रेक्षा
क) विपश्यना ड) लेश्या ध्यान

- ७) प्रेक्षा ध्यानाची ——— प्राथमिक तंत्रे आहेत.
अ) तीन ब) आठ
क) दोन ड) चार

८) ——— हे उत्तेजित होणे आणि विश्रांतीवर आधारित सरावांचा एक संच आहे आणि त्यात आसनांचा आणि विश्रांती तंत्रांचा समावेश आहे.
अ) पतंजल ध्यान ब) प्रेक्षा
क) विपश्यना ड) चक्रीय ध्यान

९) ——— सराव केल्याने मनोकायिक रोगांमध्ये सुधारणा होते.
अ) आनापात सती ब) प्रेक्षा
क) विपश्यना ड) लेश्या ध्यान

१०) विपश्यनेचा संदर्भ ——— मध्ये सापडतो.
अ) जैन धर्मग्रंथ ब) तीप्पिटक
क) योग दर्शन ड) उपनिषद

११) चक्रीय ध्यानामध्ये कोणती आसने केली जातात?
अ) अर्धकटीचक्रसन ब) शशांकासन
क) उष्ट्रासन ड) वरील सर्व

१२) ध्यानाचा सराव करण्यासाठी आणि सराव सुधारण्यासाठी बुद्धांनी तीन मुख्य पैलू सांगितले आहेत:
अ) शील ब) प्रज्ञा
क) समाधी ड) वरील सर्व

१३) चक्रीय ध्यान हे योगाचे एक विशेष तंत्र आहे जे ——— पासून प्राप्त झाले आहे.
अ) तैत्तिरी उपनिषद ब) मुंडकोपनिषद
क) मांडुक्य उपनिषद ड) मुक्तीकोपनिषद

१४) ——— म्हणजे सूत्र किंवा प्रमाण विधान.
अ) सती ब) पट्टण
क) सुत्ता ड) तीप्पिटक

१५) ——— म्हणजे मनात निर्माण होणाऱ्या विचारांची आणि भावनांची जाणीव होणे.
अ) धम्मनुपासना ब) चित्तानुपासना
क) कायानुपासना ड) वेदनानुपासना

१६) पातंजल ध्यानाचे वर्णन — मध्ये केले आहे.

- अ) पाणिनी ग्रंथ ब) दर्शनशास्त्र
क) उपनिषद ड) भगवद्गीता

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१६

- १) ध्यान संकल्पना स्पष्ट करा.
- २) प्रेक्षा म्हणजे काय?
- ३) वेदनानुपासना यावर थोडक्यात टीप लिहा.
- ४) पतंजली ध्यानाचे मूलभूत तत्त्व काय आहे?
- ५) कयोत्सर्ग स्पष्ट करा.
- ६) चक्रीय ध्यानाची तीन विश्रांती तंत्रे स्पष्ट करा.

प्र.३ खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

१३

- १) पातंजल ध्यानाचे सविस्तर वर्णन करा.
- २) प्रेक्षा ध्यानाची मूलभूत तत्त्वे स्पष्ट करा.
- ३) विपश्यनेचे चार टप्पे स्पष्ट करा.
- ४) चक्रीय ध्यानाचे फायदे काय आहेत?

प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक)

१३

- १) विपश्यना म्हणजे काय? विपश्यना ध्यानाची ऐतिहासिक माहिती लिहा.
किंवा
- २) चक्रीय ध्यानामध्ये कोणती आसने केली जातात? सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१३

ध्यानाचे विविध प्रकार थोडक्यात स्पष्ट करा. ध्यान तंत्राची मूलभूत तत्त्वे लिहा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New/Old) (CBCS) Examination:
March/April – 2025
Yog Diet and Nutrition (MAYG0402)**

Day & Date: Friday, 16-05-2025
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) _____ is a state in which one sees an inner experience, feels it and establishes oneself in it.

a) Preksha	b) Meditation
c) Vipassana	d) None of the above
- 2) The word Preksha means _____.

a) To see	b) Deep Sleep
c) Profound awareness of the self	d) Observation
- 3) Cyclic meditation also called as _____.

a) Aalambana Dhyana	b) Aavarti Dhyana
c) Yoganidra	d) All the above
- 4) In Sutta, the five impurities of mind are described as _____.

a) Nivarana	b) Nirvana
c) Avidya	d) Sati
- 5) Chaitanaya Kendra Preksha means _____.

a) Awareness of body	b) Awareness of breath
c) Deep relaxation with self awareness	d) Awareness of psychic centers
- 6) _____ is the path of purification of mind.

a) Anapana sati	b) Preksha
c) Vipassana	d) Leshya Dhyana
- 7) There are _____ primary techniques of Preksha Meditation.

a) Three	b) Eight
c) Two	d) Four
- 8) _____ is a set of stimulation and relaxation based practices and involves cycles of body postures and relaxation techniques.

a) Patanjali Meditation	b) Preksha
c) Vipassana	d) Cyclic meditation

- 9) By practicing _____ there is improvement in psychosomatic diseases.

a) Anapana sati	b) Preksha
c) Vipassana	d) Leshya Dhyana
- 10) We find the reference of vipassana in _____.

a) Jain Scriptures	b) Tippiatka
c) Yoga Darshana	d) Upanishad
- 11) Which Asanas are performed in Cyclic Meditation?

a) Ardhakatchakrasana	b) Shashankasana
c) Ushtrasana	d) All the above
- 12) There are three main aspects mentioned by Buddha to improve good qualities for achieving depth in meditation.

a) Sheel	b) Pradnya
c) Samadhi	d) All the above
- 13) Cyclic Meditation is a special technique of Yoga derived from _____.

a) Taithariy Upanishad	b) Mundakopnishad
c) Mandukya Upanishad	d) Muktikopnishad
- 14) _____ means sutra or the standard statement.

a) Sati	b) Patthana
c) Sutta	d) Tippitaka
- 15) _____ means becoming aware about the thoughts and feelings that arise in mind.

a) Dhammanupasana	b) Chittanupassana
c) Kayanupassana	d) Vedananupassana
- 16) Patanjali Meditation is described in _____.

a) Panini Grantha	b) Darshan Shastra
c) Upanishad	d) Bhagvad Geeta

Q.2 Write short answers. (Any Four)

16

- 1) Explain concept of Meditation.
- 2) What is Preksha?
- 3) Write short note on: Vedananupassana.
- 4) What is basic principle of Patanjali Meditation?
- 5) Explain Kayotsarga.
- 6) Explain three relaxation techniques of Cyclic Meditation.

Q.3 Answer the following question. (Any Two)

16

- Explain Patanjali meditation in detail.
- Explain basic principles of Preksha.
- Explain four stages of Vipassana.
- What are the Benefits of Cyclic meditation?

Q.4 Answer the following questions in detail. (Any One) 16

1) What is Vipassana? Write historical prospective of Vipassana meditation.

OR

2) Which asanas are performed in Cyclic Meditation? Explain in detail.

Q.5 Answer the following question in detail. 16

Explain different types of meditation in short. Write basic principles of Meditation techniques.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन/जुना) (CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Yoga Therapy & Other Therapies (MAYG0403)

वार, दिनांक: मंगळवार, २०-०५-२०२५

कमाल गुण: ८०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०६:००

- सूचना :** १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ योग्य पर्याय निवडा.

१६

- १) मोहिनी विद्या म्हणजे कोणती चिकित्सा?

अ) रंग चिकित्सा	ब) लंघन चिकित्सा
क) आधुनिक चिकित्सा	ड) संमोहन चिकित्सा
- २) गाळलेली जागा भरा → दोष धातू मला मूलं हि ---- ।

अ) आत्मा	ब) शरीरम्
क) मन	ड) यापैकी नाही
- ३) फेस पावडर कोणत्या प्रकारचा मसाज आहे?

अ) कोरडा	ब) ओला
क) चिमटी	ड) कंपन
- ४) संमोहन चिकित्सेची पर्यायी नावे सांगा.

अ) त्रिकाल विद्या	ब) मोहिनी विद्या
क) हिप्नोटिझम	ड) वरील सर्व
- ५) होमिओपॅथी चिकित्सेचे जनक कोण आहेत?

अ) हानेमन	ब) सुश्रुत
क) हिप्पोक्रेटिस	ड) यापैकी नाही
- ६) ६० सेकंद मसाज केला असता तो त्वचेच्या कोणत्या भागापर्यंत पोहोचतो?

अ) रंध्र	ब) रक्त
क) स्नायू	ड) अस्थी

- ७) गाळलेली जागा भरा → धारणात् ---- ।
 अ) धातवाः ब) दोष
 क) मल ड) मन
- ८) त्वचेची कार्य कोणती?
 अ) संरक्षण ब) स्वेदन
 क) स्पर्शन ड) वरील सर्व
- ९) साप्ताहिक उपवास म्हणजे काय?
 अ) सातही दिवस उपवास ब) आठवड्यातून 1 दिवस उपवास
 क) प्रत्येक महिन्यात सात उपवास ड) वरील सर्व
- १०) आयुर्वेदाचे आचार्य कोण आहेत?
 अ) चरक ब) सुश्रुत
 क) वागभट ड) वरील सर्व
- ११) रेकी चिकित्सेचे जनक कोण?
 अ) मिकाऊ उसई ब) हानेमन
 क) हिप्पोक्रेटिस ड) यापैकी नाही
- १२) गाळलेली जागा भरा → शीर्यते तत् ---- ।
 अ) शरीरम् ब) दोषाः
 क) धातवः ड) मलाः
- १३) उपवास चिकित्सेने कोणत्या क्रिया घडून येतात?
 अ) पोषण ब) दीपन
 क) उत्सर्जन ड) वरील सर्व
- १४) गरम व थंड पाण्याच्या उपचाराने रक्ताभिसरण सुधारते, ही कोणत्या महाभूताची चिकित्सा आहे?
 अ) वायू ब) आकाश
 क) तेज ड) आप
- १५) शरीराला तेल लावून त्वचेमध्ये जिरवणे हे कोणते पंचकर्म आहे?
 अ) बस्ती ब) स्नेहन
 क) स्वेदन ड) वमन
- १६) हलका मसाज करून ठराविक बिंदूवर केली जाणारी चिकित्सा कोणती?
 अ) अँक्युप्रेसर ब) संमोहन
 क) मॅग्नेट ड) जल

- प्र.२ टिपा लिहा. (कोणतेही चार) १६
- १) मृत्तिका चिकित्सा
 - २) स्पायनल बाथ
 - ३) होमिओपॅथी चिकित्सा
 - ४) रेकी
 - ५) व्यायाम चिकित्सा
 - ६) आयुर्वेदातील त्रिदोष सप्तधातू संकल्पना
- प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १६
- अ) मृत्तिका चिकित्सा पुरातन कालापासून ते आधुनिक कालापर्यंतची उदाहरणे देऊन वर्णन करा.
 - ब) युनानी थेरपी वर्णन करा.
 - क) मॅग्नेट/चुंबक थेरपी वर्णन करा.
 - ड) ॲक्युप्रेसर थेरपी वर्णन करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १६
- अ) सिद्ध चिकित्सा सविस्तर वर्णन करा.
किंवा
 - ब) ॲलोपॅथी चिकित्सा सविस्तर वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १६
- योग थेरपी सविस्तर वर्णन करा.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New/Old) (CBCS) Examination:
March/April - 2025
Yoga Therapy & Other Therapies (MAYG0403)**

Day & Date: Tuesday, 20-May-2025
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.

16

- 1) Which therapy is called Mohini Vidya?
a) Colour therapy b) Fasting therapy
c) Allopathy d) Hypnotism
- 2) Fill in the blanks – Dosh Dhatu Mala Mulam hi _____ |
a) Aatma b) Shariram
c) Man d) None of the above
- 3) Which type of massage in face powder?
a) Dry b) Wet
c) Pinch d) Vibration
- 4) What are the optional names for Hypnotism?
a) Trikal Vidya b) Mohini Vidya
c) Hypnotism d) All of the above
- 5) Who is the inventor of Homeopathy?
a) Haneman b) Sushrut
c) Hippocratis d) None of the above
- 6) 60 Sec. massage reaches up to which layer of skin?
a) Pore b) Blood
c) Muscle d) Bone
- 7) Fill in the blanks. Dharanat _____ |
a) Dhatava b) Dosha
c) Mala d) Man
- 8) What are the functions of skin?
a) Protection b) Sweat-excretion
c) Touch-sense d) All of the above

- 9) What is the meaning of weekly fasting?
 a) Seven days fasting
 b) Once in a week fasting
 c) Seven days in a month fasting
 d) All of the above
- 10) Who are the Acharyas of Ayurveda?
 a) CHARAK
 b) SUSHRUT
 c) VAGBHAT
 d) All of the above
- 11) Who is the inventor of Reik?
 a) Mikau Usai
 b) Haneman
 c) Hippocratis
 d) None of the above
- 12) Fill in the blacks → shiryate tat _____ |
 a) Shariram
 b) Dosha
 c) Dhatava
 d) Mala
- 13) What are the functions of Fasting?
 a) Nutrition
 b) Digestion
 c) Excretion
 d) All of the above
- 14) Which Mahabhut chikitsa enhances blood circulation by using hot and cold water?
 a) Vaya
 b) Akash
 c) Tej
 d) Aap
- 15) Massage of oil meaning which Panchkarma concept?
 a) Basti
 b) Snehan
 c) Swedhan
 d) Vaman
- 16) Which is the therapy of point pressure on body?
 a) Acupressure
 b) Hypnotism
 c) Magnet therapy
 d) Water therapy

Q.2 Write short notes on. (Any Four)**16**

- 1) Mud therapy
- 2) Spinal bath
- 3) Homeopathy therapy
- 4) Reiki
- 5) Vyayam therapy
- 6) Tridosh, Saptdhatu concept

Q.3 Answer the following. (Any Two)**16**

- a) Describe Mud therapy and give the examples (from ancient to new era)
- b) Describe Unani therapy.
- c) Describe Magnet therapy.
- d) Describe Acupressure therapy.

Q.4 Answer in detail. (Any One)

16

a) Describe siddha chikitsa.

OR

b) Describe Allopathy chikitsa.

Q.5 Answer in detail.

16

Describe Yog therapy in detail.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – IV) (नवीन/जुना) (CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२५
Yoga for Mental Health(MAYG0405)

वार, दिनांक : गुरुवार, २२-५-२०२५

कमाल गुण: ८०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०६:००

- सूचना :** १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.
 २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.

१६

- १) ——— ही समस्यांना तोंड देण्याची आणि सोडवण्याची आणि योग्य पर्याय निवडण्याची क्षमता आहे ज्यामुळे समाधान आणि आनंदाची भावना येते.
 अ) मानसिक विकार ब) आरोग्य
 क) मानसिक आरोग्य ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- २) नैराश्यासाठी कोणत्या पद्धती टाळल्या पाहिजेत?
 अ) स्थूल व्यायाम पद्धती ब) सखोल ध्यान
 क) आसन ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- ३) मानसिक आरोग्य ——— आरोग्याशी संबंधित आहे.
 अ) संज्ञानात्मक
 ब) शारीरिक
 क) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव
 ड) व्यक्तीचा मूड/सामान्य भावनिक आरोग्य
- ४) ——— मुळे मानसिक असंतुलन निर्माण होते.
 अ) राग ब) अविद्या
 क) अस्मिता ड) अभिनिवेश
- ५) ——— 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
- ६) विविध संवेदी अनुभवांच्या स्वरूपात उत्तेजना ——— म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या आपल्या संवेदी प्रणालींद्वारे प्राप्त होतात.
 अ) इफेक्टर्स ब) रिसेप्टर्स
 क) आवेग ड) इंद्रिये

- ७) ——— व्यक्तीला विविध उत्तेजनांना प्रतिसाद देण्यासाठी, क्रियाकलाप करण्यास मदत करतात.

अ) स्नायू	ब) पेशी
क) उती	ड) अवयव

८) मानवी वर्तनात ——— महत्वाची भूमिका बजावतात.

अ) ज्ञानेंद्रिये	ब) ग्रंथी
क) स्नायू	ड) मन

९) मानसिक आरोग्यामध्ये आपले ——— कल्याण समाविष्ट आहे.

अ) भावनिक	ब) मानसशास्त्रीय
क) सामाजिक	ड) वरील सर्व

१०) ——— 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) अर्धशिशू

११) मानसिक आरोग्य ही ——— मधील समतोल स्थिती आहे.

अ) शरीर आणि मन	ब) संवेदना आणि ग्रंथी
क) मेंदू आणि मन	ड) वरीलपैकी काहीही नाही

१२) ——— 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

१३) नैराश्याच्या कारणांमध्ये हे समाविष्ट आहे: ———.

अ) बालपणातील आघात	ब) अधिक प्रमाणातील जीवनसत्त्व ड
क) दोन्ही अ आणि ब	ड) वरीलपैकी काहीही नाही

१४) ——— आणि ——— दरम्यान जलद, वेगाच्या आणि जादा हालचाली टाळल्या पाहिजेत.

अ) चिंता आणि नैराश्य	ब) नैराश्य आणि अर्धशिशू
क) तणाव आणि चिंता	ड) मानसिक आणि शारीरिक आजार

१५) चिंता विकारांच्या प्रकारांमध्ये हे समाविष्ट आहे: ———.

अ) सामान्यीकृत चिंता विकार	ब) ऑब्सेसिव्ह—कंपल्सिव्ह डिसऑर्डर
क) पृथक्करण चिंता विकार	ड) वरील सर्व

- १६) दोन सकारात्मक उद्दिष्टांमधील संघर्ष असणे किंवा जेव्हा दोन्ही उद्दिष्टे सारख्याच आकर्षक असतात तेव्हा या प्रकारच्या संघर्षाला ---- म्हणतात.
- अ) प्रेरक संघर्ष ब) दृष्टिकोन संघर्ष
- क) नकारात्मक संघर्ष ड) दृष्टीकोन-नकारात्मक संघर्ष

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New/Old) (CBCS) Examination:
March/April - 2025
Yoga for Mental Health (MAYG0405)**

Day & Date: Thursday, 22-05-2025
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.

16

- 1) _____ is an ability to face and solve problems and select the correct alternative that results in the feeling of contentment and happiness.

a) Mental Disorders	b) Health
c) Mental health	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) _____ 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) 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
- 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)** _____ play an important role in human behavior.
a) Sense organs b) Glands
c) Muscles d) Mind
- 9)** Mental Health includes our _____ well-being.
a) Emotional b) Psychological
c) Social d) All the above
- 10)** _____ is a common and serious medical illness that negatively affects how you feel, the way you think and how you act.
a) Stress b) Depression
c) Anxiety d) Migraine
- 11)** Mental Health is a state of balance between _____.
a) Body and mind b) Senses and Glands
c) Brain and Mind d) None of the above
- 12)** _____ 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
- 13)** Causes of depression includes: _____.
a) Early childhood trauma b) Vitamin D efficiency
c) Both a & b d) None of the above
- 14)** 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
- 15)** Types of anxiety disorders, include: _____.
a) Generalized anxiety disorder
b) Obsessive-compulsive disorder
c) Separation anxiety disorder
d) All the above
- 16)** 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

Q.2 Write Short Answers. (Any Four)

16

- 1) Explain the nature of Mental Health.
- 2) How does Anulom-Vilom Pranayama help in Anxiety?
- 3) Explain the concept of Meditation.
- 4) Write short note: Motivational Conflicts.
- 5) What are the basic principles of Patanjali meditation?
- 6) Explain the body and mind relationship.

Q.3 Answer the following question. (Any Two) 16

- 1) Explain the dimensions of Mental Health in detail.
- 2) Explain Vipassana: The way of Life.
- 3) Explain any two types of Conflicts and What are the Yogic remedies for the conflicts?
- 4) How does Meditation techniques are helpful for mental well-being?

Q.4 Answer the following questions in detail (Any One) 16

- 1) Explain Biological basis of Human Behavior (Receptors, Effectors, and Connectors).

OR

- 2) Which yogic practices are helpful to reduce Anxiety disorders? Explain in detail.

Q.5 Answer the following question in detail. 16

Explain common mental disorders; Depression and Anxiety. How does yoga practices can improve our mental health?