

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

Set	P
-----	---

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

वार, दिनांक : बुधवार, १७-१२-२०२५
वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

कमाल गुण: ६०

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

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

१२

- १) 'योग' या शब्दाचा उल्लेख — या प्राचीन भारतीय ग्रंथात आहे.
 अ) अथर्ववेद ब) ऋग्वेद
 क) सामवेद ड) अथर्ववेद
- २) भक्तियोग ही योगाची एक शाखा आहे जी कोणत्या ग्रंथाच्या शिकवणीवर आधारित आहे?
 अ) अष्टावक्र संहिता ब) भगवद्गीता
 क) हठयोग प्रदीपिका ड) वेद
- ३) राजयोगात योगीच्या प्रशिक्षणाचे किती टप्पे आहेत?
 अ) आठ ब) चार
 क) पाच ड) दहा
- ४) शंकराचार्याची मूळ शिकवण म्हणजे — च खरे आहे आणि जग अवास्तव आहे.
 अ) जीवात्मा ब) ब्रह्म
 क) प्रकृती ड) मनुष्य
- ५) फळाची अपेक्षा धरून केलेली क्रिया — आहे.
 अ) सकाम कर्म ब) निष्काम कर्म
 क) राजसिक कर्म ड) मिश्रित कर्म
- ६) मुक्ती मिळविण्याची तीव्र इच्छा काय म्हणून ओळखली जाते?
 अ) वैराग्य ब) विवेक
 क) मोक्षाची स्थापना करणे ड) मुमुक्षुत्व

- ७) मदर तेरेसा हे ——— चे उत्तम उदाहरण आहे.
अ) भक्ती योग ब) कर्मयोग
क) राजयोग ड) ज्ञान योग
- ८) ——— या शब्दाचा अर्थ वाहणे असा होतो.
अ) यूज ब) नड्
क) त्रय ड) यापैकी नाही
- ९) ——— मंत्राच्या अक्षरांबद्दल सांगते.
अ) शिक्षा ब) कल्प
क) व्याकरण ड) निरुक्त
- १०) योगाच्या सर्व मार्गांचे अंतिम उद्दिष्ट ——— आहे.
अ) ईश्वरासोबत एकरूपता ब) आत्म/ईश्वर साक्षात्कार
क) भौतिक सिद्धी ड) अ आणि ब दोन्ही
- ११) विवेक म्हणजे ——— यातील फरकाचे ज्ञान.
I. चांगले आणि वाईट II. वास्तविक आणि अवास्तव
III. शाश्वत आणि क्षणिक IV. भ्रम आणि सत्य

अ) I, II, III ब) I आणि II
क) II आणि III ड) वरील सर्व
- १२) ——— हे विशेषतः अद्वैत वेदांत चे वैशिष्ट्य आहे.
अ) ज्ञान योग ब) भक्ती योग
क) राजयोग ड) सांख्य तत्त्वज्ञान

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

੧੨

- अ) भक्तीयोग – थोडक्यात टीप लिहा.
- ब) योगचा कोणताही एक कालखंड स्पष्ट करा.
- क) भगवद्‌गीतेनुसार योगची व्याख्या लिहा.
- ड) मुख्य तीन नाड्या थोडक्यात स्पष्ट करा.
- इ) प्राणायाम म्हणजे काय? प्राणायामाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- ई) ज्ञान योग म्हणजे काय?

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

१२

- अ) परा भक्ती आणि अपरा भक्ती मध्ये काय फरक आहे?
 ब) थोडक्यात टिप लिहा: योगचा आधुनिक कालखंड.
 क) सप्तचक्र थोडक्यात स्पष्ट करा.

ड) अतीन्द्रिय ध्यान म्हणजे काय?

प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२

अ) योगाचा इतिहास तपशीलवार लिहा.

ब) आधुनिक योग विचारवंत स्वामी विवेकानंद यांच्याबद्दल सविस्तर स्पष्टीकरण लिहा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२

पंचकोशातील प्रत्येक कोशासाठी योगोपचार पद्धतीच्या (IAYT) दृष्टीकोनासह पंचकोश सिद्धांत स्पष्ट करा.

Set

P

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

Day & Date: Wednesday, 17-12-2025
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 from the options.

12

- 1) The earliest recorded mention of the word '*yoga*' is in the ancient Indian text, the _____.
a) Atharva Veda b) Rig Veda
c) Sam Veda d) Artha Veda
- 2) Bhakti yoga is a branch of yoga based on the teaching of which text?
a) Ashtavakra Samhita b) Bhagavad Gita
c) Hatha Yoga Pradipika d) Vedas
- 3) How many stages of training for yogis are described in Raja Yoga?
a) Eight b) Four
c) Five d) Ten
- 4) The Core teaching of Shankaracharya is _____ alone is real. The world is unreal.
a) Jivatma b) Brahma
c) Prakriti d) Human being
- 5) _____ is an action performed with expectation of fruits or result.
a) Sakam karma b) Nishkam karma
c) Rajasic karma d) Mishrit karma
- 6) What is the Intense longing for achieving liberation known as?
a) Vairagya b) Viveka
c) Moksha d) Mumukshutva
- 7) Mother Teresa is the best example of _____.
a) Bhakti yoga b) Karma yoga
c) Raja yoga d) Jnana yoga
- 8) The word _____ means to flow.
a) Yuj b) Nada
c) Traya d) None of these

- 9)** _____ talks about the Mantra letters.
- a) Shiksha b) Kalpa
c) Vyakarana d) Nirukta
- 10)** 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
- 11)** Viveka means discrimination between _____.
I. Good and Bad II. Real and Unreal
III. Eternal and Ephemeral IV. Illusion and Truth
a) I, II, III b) I and II
c) II and III d) All of the above
- 12)** _____ is typically characteristics of the Advaita Vedanta path.
a) Jnana Yoga b) Bhakti Yoga
c) Raja Yoga d) Sankhya Philosophy

Q.2 Write Short Answers. (Any Four)

12

- Write a short note on Bhakti Yoga.
- Explain any one period of yoga.
- Define Yoga according to Bhagvad Geeta.
- Explain the three main Nadis in short.
- What is Pranayama? Explain the importance of Pranayama.
- What is Jnana Yoga?

Q.3 Write Short Answers/Shorts Notes. (Any Two)

12

- What is the difference between Pra and Apra bhakti?
- Write a short note on the Modern period of Yoga.
- Explain the concept of the seven chakras.
- What is Transcendental meditation?

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

12

- a) Write history of yoga in detail.
- b) Write detailed explanation about any one modern yoga thinker Swami Vivekananda.

Q.5 Answer the following question in detail.

12

Explain the Panchkosha theory with IAYT for each kosha.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:

ऑक्टोबर / नोव्हेंबर – २०२५

Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)

वार, दिनांक : शुक्रवार, १९-१२-२०२५

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) नेफ्रोनमधील मूत्र गाळणारी रचना कोणती?
 - अ) वृक्क धमनी
 - ब) बोमन्स कॅप्सूल
 - क) मूत्रवाहिनी
 - ड) यापैकी काही नाही
- २) मानवी देहात सर्वात लहान अस्थी कोणत्या अवयवात आढळतो?
 - अ) कान
 - ब) नाक
 - क) डोळा
 - ड) जीव्हा
- ३) झोपेचे चक्र नियंत्रित करणारी अंतःस्त्रावी ग्रंथी कोणती?
 - अ) थायरॉईड
 - ब) पिनिअल
 - क) थायमस
 - ड) पिट्युटरी
- ४) स्त्रीबीज आणि पुरुष बीजाचे फलित कोणत्या अवयवामध्ये होते?
 - अ) गर्भाशय
 - ब) योनीमार्ग
 - क) बीजवाहक नलिका
 - ड) बीजकोष
- ५) अन्नवह संस्थेमध्ये पुढीलपैकी कोणता अवयव अंतर्भूत आहे?
 - अ) यकृत
 - ब) वृक्क
 - क) हृदय
 - ड) मूत्राशय
- ६) उत्सरन संस्थेमधील महत्वाचा अवयव कोणता?
 - अ) वृक्क
 - ब) नेत्र
 - क) आंत्रपुच्छ
 - ड) यापैकी कोणताही नाही

- ७) फुफ्फुसनलिकेचे कार्य कोणते?
 अ) शुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
 ब) अशुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
 क) शुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
 ड) अशुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
- ८) नाकाच्या टोकाला असणारा अस्थिप्रकार सांगा?
 अ) आखूड अस्थि
 ब) अनियमित अस्थि
 क) मृदू अस्थि
 ड) यापैकी काही नाही
- ९) मनगटाच्या ठिकाणी असणारा सांधा सांगा?
 अ) खिळीचा सांधा
 ब) सरकता सांधा
 क) बिजागीरीचा सांधा
 ड) अचल सांधा
- १०) फुफ्फुसामध्ये वायूंची देवाणघेवाण कोणत्या रचनेमध्ये होते?
 अ) श्वासनलिका वायूकोष
 ब) वायूकोष वायूकोष
 क) वायूकोष रक्तवाहिनी
 ड) वरीलपैकी काही नाही
- ११) कंधारासन धनुरासन अर्धनावासन ही आसने पुढील व्याधींवर उपयुक्त ठरतात
 अ) वंध्यत्व
 ब) आम्लपित्त
 क) मेदपचन
 ड) वरील सर्व
- १२) मुखामधील पचन कोणते?
 अ) चावणे गिळणे हे तांत्रिक पचन
 ब) आकुंचन प्रसरण युक्त पचन
 क) रासायनिक पचन शोषण
 ड) यापैकी काही नाही

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१२

- अ) नेती शुद्धीक्रिया वर्णन करा.
 ब) मानवी अन्नवह संस्थेवर लाभदायक आसने वर्णन करा.
 क) मानवी मूत्रवह संस्थेवर कार्य करणारी आसने वर्णन करा.
 ड) मानवी मज्जासंस्थेची आकृती काढून संस्थेचे कार्य योग दृष्टिकोनातून वर्णन करा.
 इ) मानवी मज्जावह संस्थेवर लाभदायक प्राणे वर्णन करा.
 ई) प्राणवायू संकल्पना स्पष्ट करा.

- प्र.३ थोडक्यात उत्तरे. (कोणतेही दोन) १२
- अ) मानवी देहातील उपांग अक्षीय संस्था वर्णन करा.
- ब) वायूकोषांमार्फत वायूची देवाणघेवाण वर्णन करा.
- क) मानवी देहातील लहान आतड्यात होणारी अन्नपचन प्रक्रिया वर्णन करा.
- ड) मानवी देहातील सांध्यांचे प्रकार वर्णन करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) मानवी देहातील स्त्री प्रजनन संस्था वर्णन करा.
- ब) मानवी रक्तसंवहन संस्था वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तरे लिहा. १२
- मानवी मज्जासंस्था वर्णन करून योगिक दृष्टीकोन स्पष्ट करा.

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

Set **P**

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

Day & Date: Friday, 19-12-2025
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 urine filtering structure in nephron?
 - a) Renal artery
 - b) Bowman's capsule
 - c) Ureter
 - d) None of these
- 2) In which organ is the smallest bone found in the human body?
 - a) Ears
 - b) Nose
 - c) Eye
 - d) When
- 3) Which endocrine gland controls the sleep cycle?
 - a) Thyroid
 - b) Pineal
 - c) Thymus
 - d) Pituitary
- 4) Female sperm and male sperm are fertilized in which organ?
 - a) Uterus
 - b) Vaginal tract
 - c) Seminiferous tubules
 - d) Spores
- 5) Which of the following organs is included in the alimentary canal?
 - a) Liver
 - b) Kidney
 - c) Heart
 - d) Bladder
- 6) Which is the important organ in excretory system?
 - a) kidney
 - b) Eyes
 - c) Ventricular
 - d) None of these
- 7) 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
- 8) Name the type of bone at the tip of the nose.
 - a) Short bone
 - b) Irregular bones
 - c) Soft bone
 - d) None of these

- 9)** Name the joint in wrist?
- a) Synovial joint
 - b) Sliding joints
 - c) Hinge joint
 - d) Fixed joints
- 10)** 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
- 11)** Kandharasana Dhanurasana Ardhnavaasana These asanas are useful for the following ailments
- a) Infertility
 - b) Bile acid
 - c) Fat digestion
 - d) All of the above
- 12)** What is the digestion in the mouth?
- a) Biting and swallowing is technical digestion
 - b) Digestion with contraction and diffusion
 - c) Chemical digestion Absorption
 - d) None of these

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

- Describe neti purification.
- Describe the beneficial positions on the human alimentary canal.
- Describe the postures that act on the human urinary system.
- Draw a diagram of the human nervous system and describe the functioning of the organization from a yogic point of view.
- Describe the animals that benefit the human nervous system.
- Explain the concept of oxygen.

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

- Describe the appendicular axial organization in the human body.
- Describe gas exchange through air sacs.
- Describe the digestive process in the small intestine of the human body.
- Describe the types of joints in the human body.

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

- Describe the female reproductive system in the human body.
- Describe the human circulatory system.

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

Explain the yogic perspective by describing the human nervous system.

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

कमाल गुणः ६०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

૨) ઉજવીકડીલ અંક પૂર્ણ ગુણ દર્શવિતાત.

১২

- Page 1 of 4

- 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) सांख्य	ब) योग
क) वैशेषिक	ड) वेदान्त

११) वेदांना प्रमाण मानणारे दर्शन कोणते?

अ) सांख्य	ब) योग
क) वैशेषिक	ड) वरील सर्व

१२) भारतीय तत्वज्ञानात कोणत्या दर्शनांचा अंतर्भाव होतो

अ) षडदर्शन	ब) आस्तिक दर्शन
क) नास्तिक दर्शन	ड) वरील सर्व

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

- अ) वेदांत दर्शनातील आचार्य आणि त्याचे सिद्धांत सांगा.
ब) बौद्ध दर्शनातील निर्वाण संकल्पना स्पष्ट करा.
क) योग दर्शनातील मोक्ष संकल्पना स्पष्ट करा.
ड) वैशेषिक दर्शनातील सप्तपदार्थ व नऊ द्रव्ये सांगा.
इ) चार्वाक दर्शनाचा सारश्लोक सांगून अर्थ स्पष्ट करा.
ई) प्रत्यक्ष प्रमाण वर्णन करा.

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

- अ) बौद्ध दर्शनाचे प्रमुख विचार वर्णन करा.
ब) चार्वाक दर्शनानुसार आत्मा वर्णन करा.
क) बौद्ध दर्शनानुसार क्षणिक वाद वर्णन करा.
ड) वेदान्त दर्शनानुसार माया वर्णन करा.

प्र.४ सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२

- अ) योगदर्शनानुसार सृष्टी उत्पत्ती क्रम वर्णन करा.
ब) आदि शंकराचार्यांचा अद्वैत वाद वर्णन करा.

प्र.५ सविस्तर उत्तर लिहा. १३

- वैशेषिक दर्शन सविस्तर वर्णन करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
October/November - 2025**

Introduction to Indian Philosophy (230125103)

Day & Date: Monday, 22-12-2025

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) Which philosophy states that Aatma Paramaatma is one form?
 - a) Yoga
 - b) Nyay
 - c) Special
 - d) Charvak
- 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 'parmanuvaadh'?
 - a) Sakhya
 - b) Nyay
 - c) Mimamsa
 - d) Buddhist
- 4) What kind of Jeev-are Tirthankalas?
 - a) Worldly
 - b) Proven
 - c) Mukh
 - 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
 - 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)** Which philosophies are involved in Indian philosophy?
a) Shatdarshan b) Aastik philosophy
c) Nastik philosophy d) All of the above

Q.2 Write short answers. (Any Four)

12

- a) Explain Acharya and his doctrines in Vedanta philosophy.
- b) Explain the concept of nirvana in Buddhist philosophy
- c) Explain the concept of Moksha in Yoga philosophy
- d) State the seven substances and nine substances in Vaisheshika Darshan
- e) Explain the meaning of Charvak Darshan by giving summary.
- f) Describe the 'Pratyakshya Praman'

Q.3 Write short notes. (Any Two)

12

- Describe the main ideas of Buddhist philosophy.
- Describe Aatma according to Charvak Darshan.
- Describe the 'Kshanik vaad' according to Buddhist philosophy.
- Describe Maya according to Vedanta philosophy.

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

12

- Describe the sequence of-origin of creation according to Yoga philosophy.
- Describe Advaita argument of Adi Shankaracharya.

Q.5 Write detailed answers to the following question.

12

Describe in detail Vaisheshika Darshan.

- ७) — हा डेटाचा प्राथमिक स्त्रोत आहे.
अ) वर्तमानपत्र ब) माध्यम
क) कागदपत्रे ड) जनगणना
- ८) खालीलपैकी कोणते ग्राफिकली निश्चित करता येत नाही?
अ) सरासरी ब) मध्यक
क) मोड ड) यापैकी काहीही नाही
- ९) खालीलपैकी कोणते पॅरामीट्रिक चाचणी नाही?
अ) स्वतंत्र टी- चाचणी
ब) जोडलेल्या नमुन्यांची टी-चाचणी
क) चि-स्क्वेअर चाचणी आणि चिन्ह चाचणी
ड) यापैकी काहीही नाही
- १०) गृहीतक म्हणजे ——.
अ) तात्पुरते विधान ज्याची वैधता अद्याप तपासायची आहे
ब) भूतकाळातील अनुभवांवर आधारित गृहीतक
क) वस्तुस्थितीचे विधान
ड) वरील सर्व
- ११) संशोधन ज्या संकल्पनात्मक चौकटीत केले जाते त्याचे नाव काय आहे?
अ) संशोधन गृहीतक ब) संशोधन रचना
क) संशोधन प्रतिमान ड) संशोधनाचा सारांश
- १२) यादृच्छिकीकरण पद्धतीमध्ये — यांचा समावेश होतो.
अ) लॉटरी ब) नाणे पद्धत
क) यादृच्छिक अंकांची सारणी ड) वरील सर्व

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

१२

- अ) चांगल्या संशोधकाचे गुण स्पष्ट करा.
- ब) उपयोजित संशोधन म्हणजे काय?
- क) शिक्षणात चांगल्या संशोधन कार्याची आवश्यकता लिहा.
- ड) संशोधकाच्या मर्यादा.
- इ) मूलभूत संशोधन म्हणजे काय?
- ई) संशोधनासाठी प्रयोगशाळेचा वापर.

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

१२

- अ) संशोधनात मागील साहित्याच्या पुनरावलोकनाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- ब) संशोधनात डेटा संकलनाची भूमिका स्पष्ट करा आणि डेटा संकलनाचे प्रकार लिहा.
- क) "सारांश" वर निबंध लिहा.
- ड) संशोधनाच्या पायऱ्या स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) संशोधनाचे उद्दिष्ट आणि मर्यादा स्पष्ट करा.
- किंवा
- ब) "कृती संशोधनाची व्याप्ती, मर्यादा आणि गरज" स्पष्ट करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- संशोधनासाठी समस्या निवडण्याचे निकष कोणते आहेत?

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

Set	P
-----	---

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

Day & Date: Wednesday, 24-12-2025
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 from the options. 12

- 1) Research design is a _____ for conducting the marketing research project.
 - a) Strategy
 - b) Framework
 - c) Ideal method
 - d) None of the above
- 2) _____ is related to some abstract ideas or theory.
 - a) Conceptual research
 - b) Contextual research
 - c) Ideal research
 - d) Empirical research
- 3) What is a patent?
 - a) An agreement to the Government
 - b) Document of the library
 - c) An agreement between library and publisher
 - d) An agreement between the inventor and the Government
- 4) Research is related with _____.
 - a) Discovery of a problem
 - b) Solution of a problem
 - c) Testing of old research
 - d) All of above
- 5) APA Style, MLA Style, Chicago Manual are famously known as _____.
 - a) Directories
 - b) Citation Manuals
 - c) Abbreviation Manuals
 - d) Handbooks
- 6) Research should be based on _____.
 - a) Report
 - b) General information
 - c) Research Design
 - d) Fact & finding
- 7) _____ is a Primary source of data.
 - a) Newspaper
 - b) Media
 - c) Documents
 - d) Census
- 8) Which of the following cannot be determined graphically?
 - a) Mean
 - b) Median
 - c) Mode
 - d) None of these

- 9) Which of the following is not a parametric test?
 a) Independent t-test b) Paired samples t-test
 c) Chi-square test and sign test d) None of these
- 10) A hypothesis is a _____.
 a) Tentative statement whose validity is still to be tested
 b) Supposition which is based on the past experiences
 c) Statement of fact
 d) All of the above
- 11) What is the name of the conceptual framework in which the research is carried out?
 a) Research hypothesis b) Research design
 c) Research paradigm d) Synopsis of Research
- 12) The method of Randomization involves, _____.
 a) Lottery b) Coin method
 c) Table of random digits d) All of the above

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

- a) Explain qualities of a good Researcher.
 b) What is Applied Research?
 c) Write need of good Research work in education.
 d) Limitations of Researcher.
 e) What is fundamental Research?
 f) Use of Laboratory for Research.

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

- a) Explain the importance of review of Previous literature in Research.
 b) Explain the role of data collection in Research and write the types of Data Collection.
 c) Write an essay on "Synopsis".
 d) Explain the steps of Research.

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

- a) Explain the objective and limitations of Research.

OR

- b) Write an essay on "The scope, limits and need of Action Research.

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

What are the criteria of selecting a problem for Research.

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र - I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: ऑक्टोबर/नोव्हेंबर - २०२५
Applied Yoga (230125106)

वार, दिनांक: शुक्रवार, २६-१२-२०२५

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) 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) ॐचा जप करणे
 - ड) शरीर संवर्धनात्मक आसने
- ३) खालीलपैकी कोणता शारीरिक तंदुरुस्तीचा घटक आहे?
 - अ) मनाची सहनशक्ती
 - ब) आत्मविश्वास
 - 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) अर्धशिशी
- ५) IBS मध्ये भूमिका बजावणारे घटक खालील आहेत —.
 - अ) गंभीर संसर्ग
 - ब) आतड्यांतील सूक्ष्मजंतूंमध्ये बदल
 - क) कौटुंबिक इतिहास
 - ड) वरील सर्व
- ६) शालेय विद्यार्थ्यांसाठी — चा अभ्यास आरोग्याच्या सर्वच पैलूंवर महत्वपूर्ण परिणाम दर्शवितो.
 - अ) सूर्यनमस्कार
 - ब) फक्त आसने
 - क) फक्त प्राणायाम
 - 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) — समाजात मूल्य शिक्षण म्हणून लागू होऊ शकतो.
 अ) प्राणायाम ब) यम आणि नियम
 क) प्रत्याहार ड) वरील सर्व
- १०) मासिक धर्मादरम्यान कोणते आसन करू नये?
 अ) शवासन ब) मकरासन
 क) मयूरासन ड) वरील सर्व
- ११) मानसिक 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 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१२

- १) शाळांसाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
- २) प्रत्याहार स्पष्ट करा.
- ३) टीप लिहा : बद्धकोष्ठता.
- ४) स्नायूंच्या ताकदेवर आसनाचा होणारा परिणाम स्पष्ट करा.
- ५) किशोरवयीन मुलींसाठी योग कसा लागू होऊ शकतो?
- ६) उपयोजित योगाची मूलभूत तत्वे कोणती आहेत?

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

१२

- १) खेळाडूंसाठी योगाची गरज आणि महत्व स्पष्ट करा.
- २) प्रौढ महिलांसाठी योगाचे महत्व आणि वैशिष्ट्ये काय आहेत?
- ३) अष्टांग योगाच्या सहाय्याने खेळासाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
- ४) पेप्टिक अल्सर सविस्तर स्पष्ट करा. यासाठी योग कसा लागू होतो?

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही 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 प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- खेळासाठी योग कसा लागू होतो? योगची गरज, महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

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

Set	P
-----	---

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

Day & Date: Friday, 26-12-2025
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 from the options.

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 a component of physical fitness?

a) Mental endurance	b) Confidence
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 _____ for School students shows Significant effects on their overall health.

a) Suryanamskara	b) Asana only
c) Pranayama	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) _____ can be applicable in society as value education.
 a) Pranayama b) Yama and Niyama
 c) Pratyahara d) All the above
- 10) Which asana is contraindicated during menstruation?
 a) Shavasana b) Makarasana
 c) Mayurasana d) All the above
- 11) Mental 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 of the above

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

- Explain Role of yoga in School.
- Explain Pratyahara.
- Write short note on Constipation.
- Explain application of Asana on Muscular Strength.
- How does Yoga can applicable for teenage girls?
- What are the Fundamentals principles of applied Yoga?

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

- Need and Importance of Yoga for Sportsmen.
- What are the importance and features of yoga for adult women?
- Explain role of yoga in sports with the help of Ashtanga Yoga.
- Explain Peptic Ulcer in detail with application of yoga.

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

- Explain health related physical fitness with application of Yoga.

OR

- 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 sports? Explain need, importance and features of Yoga.

Set	P
-----	---

M.A. (Yoga) (सत्र – II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:
ऑक्टोबर/नोव्हेंबर – २०२५
Hatha Yogic (230125201)

वार, दिनांक : मंगळवार, १६-१२-२०२५
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 निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

१२

- १) हठयोग हे ——— प्राप्त करण्याचे एक माध्यम आहे.
अ) राजयोग ब) भक्तियोग
क) लय योग ड) कर्मयोग
- २) घेरंड संहितेमध्ये ——— आणि ——— यांचा संवाद आहे.
अ) राजा जनक आणि घेरंड ब) राजा वरुण आणि भृगु
क) इंद्रदेव आणि स्वात्माराम ड) राजा चंडकपाली आणि घेरंड
- ३) हठ रत्नावली मध्ये नववा कुंभक कोणता आहे?
अ) गजकर्णी ब) मस्तकभ्रांती
क) भुजंगकर्णी ड) केवली
- ४) महायोगामध्ये ——— 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 नुसार नौली चे प्रकारः ———.
अ) वाम आणि दक्षिण
ब) बाह्य आणि अंतर
क) वर (उर्ध्व) आणि खाली (अधो)
ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- ६) जास्त वीर्य ——— ला जन्म देते; जास्त रक्त ——— ला जन्म देते.
अ) स्त्री मूल, पुरुष मूल ब) पूरूष मूल, स्त्री मूल
क) जुळे, पुरुष मूल ड) दोन्ही स्त्री मूल

- ७) मूलधार चक्रः सर्व इच्छा पूर्ण करते :: कंठ चक्रः ----.
- अ) मोक्ष देणारा ब) सर्व ज्ञानेंद्रियांवर नियंत्रण
क) अनाहत सिद्धी देतात ड) वाक (भाषण) वर यश
- ८) पिंडसंवित्ती म्हणजे ----.
- अ) पिंडाचे खरे ज्ञान ब) पिंडाचे मूल
क) पिंडाची चर्चा ड) पिंडाचा आधार
- ९) जो साधक ---- मध्ये स्थापित होतो, त्याची शरीर आणि मनाची सर्व जाणीव नष्ट होते.
- अ) लय योग ब) मंत्रयोग
क) राजयोग ड) हठयोग
- १०) ---- हे स्वीकारार्ह आणि गोड अन्न म्हणून परिभाषित केले जाते, ज्यात पोटाचा एक चतुर्थांश भाग मोकळा राहतो.
- अ) मिताहार ब) सात्विक आहार
क) अति आहार ड) आहारातील पथ्य
- ११) परिचया हा ---- चा टप्पा आहे.
- अ) लय योग ब) नादानुसंधान
क) प्रत्याहार ड) कुंभक
- १२) हठ रत्नावली मध्ये कोणत्या आसनाचे वर्णन केलेले नाही?
- अ) सिद्धासन ब) उग्रासन
क) भद्रासन ड) पद्मासन

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

१२

- अ) हठयोगाचा मुख्य उद्देश काय आहे?
ब) थोडक्यात टीप लिहा – मंत्र योग.
क) मिताहार संकल्पना स्पष्ट करा.
ड) गजकरणी स्पष्ट करा.
इ) थोडक्यात टीप लिहा – पिंड.
ई) सिद्ध सिद्धांत पद्धतीमध्ये कोणत्या आसनांचा समावेश आहे?

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

१२

- अ) हठयोग प्रदीपिका नुसार बाधक तत्त्व स्पष्ट करा.
ब) हठ रत्नावली नुसार अष्टकर्म स्पष्ट करा.
क) पिंडोत्पत्ती स्पष्ट करा.
ड) मठ संकल्पना सविस्तर वर्णन करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) सिद्ध सिद्धांत पद्धतीनुसार सोळा आधार आणि नऊ चक्र स्पष्ट करा.
- ब) मिताहार संकल्पना स्पष्ट करून पथ्य आणि अपथ्य लिहा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तरे लिहा. १२
- हठयोग प्रदीपिकेचा सविस्तर सारांश लिहा.

Set	P
-----	---

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

Day & Date: Tuesday, 16-12-2025
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 from the options. 12

- 1)** Hatha Yoga is a medium to attainment of _____.
a) Raj Yog b) Bhakti Yog
c) Laya Yog d) Karma Yog
- 2)** The Gheranda Samhita contains a dialogue between _____ & _____.
a) King Janaka and Gheranda
b) King Varuna and Bhrigu
c) Indradev and Swatmaram
d) King Chandakpali and Gheranda
- 3)** Which is ninth kumbhaka explained in HR?
a) Gajkarni b) Mastakbhranti
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)** The types of Nauli acc. to HR: _____.
a) Vaam & Dakshina b) Bahya & Antara
c) Up (Urdhva) & Down (Adho) d) None of the above
- 6)** 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
- 7)** 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)

- 8) Pindasamvitti means _____.
 a) Real knowledge of the Pinda
 b) Origin of Pinda
 c) Discussion of Pinda
 d) The basis of Pinda
- 9) One who is established in _____, all his awareness of body and mind is lost.
 a) Laya Yog
 b) Mantra Yog
 c) Raja Yog
 d) Hatha Yog
- 10) _____ is defined as agreeable and sweet food, leaving one-fourth of the stomach free.
 a) Mitahara
 b) Sattvik Diet
 c) Over diet
 d) Pathya
- 11) Parichaya is stage of _____.
 a) Laya Yog
 b) Nadanusandhan
 c) Pratyahara
 d) Kumbhaka
- 12) Which asana is not described in HR?
 a) Siddhasana
 b) Ugrasana
 c) Bhadrasana
 d) Padmasana

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

- a) What is the main aim of Hatha Yoga?
 b) Write short note on MantraYoga.
 c) Explain the concept of Mitahara.
 d) Explain Gajakarani.
 e) Write a short note on Pinda (Embryo).
 f) Which Asanas are described in SSP?

Q.3 Write Short Answers/Shorts Notes (Any Two)**12**

- a) Explain Badhak tattva according to Hatha Yoga Pradipika.
 b) Explain Ashtakarma acc. to Hatha Ratnawali.
 c) Explain the concept of Pindotpatti.
 d) Explain Matha in detail.

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

- a) Explain Sixteen Aadhara and Nine chakra acc. to SSP.
 b) Explain Mitahara. Pathya and Apathya of Ahara.

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

Write down a detailed summary of Hatha Yoga Pradipika.

Set	P
-----	---

एम.ए (Yoga) (सत्र - II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: ऑक्टोबर / नोव्हेंबर – २०२५
Patanjal Yoga Sutras (230125202)

कमाल गुणः ६०

वेळ: सकाळी ११:०० ते ०१:३०

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

૨) ઉજવીકડીલ અંક પૂર્ણ ગુણ દર્શવિતાત.

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

१२

- १) जल पंक कंटकापासून वर उचलले जाणे ही विभूती कोणत्या संयमाने मिळते.
- अ) उदान जय ब) प्रधान जय
क) प्रकृती जय ड) वरीलपैकी नाही
- २) विवेकख्याती झाल्यावर कोणती समाधी प्राप्त होते?
- अ) धर्ममेध ब) सबीज
क) निर्बिज ड) वरील सर्व
- ३) पतंजली योगसुत्रामध्ये कोणता प्राणायाम सांगितला आहेत?
- अ) बाह्य आभ्यंतर स्तंभ वृत्ती ब) पूरक रेचक कुभंक
क) बाह्याभ्यंतर विषय आक्षेपी ड) वरील सर्व
- ४) प्रकृती जय म्हणजे काय?
- अ) प्रधान जय ब) मनोजवत्व
क) विकरणभाव ड) वरील सर्व
- ५) वासनांचे स्वरूप कसे सांगितले आहे?
- अ) अनादी ब) अनंत
क) हेतू फल आश्रयित्व ड) वरील सर्व
- ६) चंद्रावर संयम केला असता कोणती विभूती प्राप्त होते?
- अ) ताराव्यूह ज्ञान ब) ध्रुवगती ज्ञान
क) भुवनज्ञान ड) अपरान्त ज्ञान
- ७) कशावर संयम केला असता भूत रूत ज्ञान प्राप्त होते?
- अ) शब्दार्थ प्रत्यय विभाग ज्ञान ब) बल
क) अरिष्ट ड) भुवन

- ८) अपरिग्रह पालन केले असता कोणती सिद्धी प्राप्त होते?
 अ) जन्म कथंता संबोध ब) वैरत्याग
 क) कार्यफलसिद्धी ड) उत्तम सुख लाभ
- ९) संस्कार शेष राहीले असता कोणती समाधी अनुभवास येते?
 अ) सबीज ब) निर्बीज
 क) कैवल्य ड) वरील सर्व
- १०) योग्याला राहीलेले अल्प ज्ञान कशामुळे प्राप्त होते?
 अ) प्राणायाम ब) ऋतंभरा प्रज्ञा
 क) संप्रज्ञात ड) समापत्ती
- ११) दृश्य म्हणजे काय?
 अ) देह ब) जगत
 क) इंद्रिये ड) वरील सर्व
- १२) वृत्ती किती प्रकारच्या सांगितल्या आहेत?
 अ) चार ब) पाच
 क) सात ड) दोन

प्र.२ खालील टिपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) धारणा संकल्पना स्पष्ट करा.
 ब) तुल्य प्रत्यय संकल्पना स्पष्ट करा.
 क) समापत्ती संकल्पना स्पष्ट करा.
 ड) जात्यांतर संकल्पना स्पष्ट करा.
 इ) सबीज समाधी स्पष्ट करा.
 ई) अहिंसा यम स्पष्ट करा.

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

१२

- अ) 'प्रत्याहार' संकल्पना स्पष्ट करा.
 ब) स्वाध्याय संकल्पना स्पष्ट करा.
 क) 'वासना' संकल्पना स्पष्ट करा.
 ड) पाच सिद्धी वर्णन करा.

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

१२

- अ) 'साधन पाद' प्रकरणाचे सार वर्णन करा.
 किंवा
 ब) 'कैवल्यपाद' प्रकरणातील चित्ताचे स्वरूप स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१२

- 'समाधी पाद' प्रकरणाचे सार वर्णन करा.

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

Set **P**

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

Day & Date: Thursday, 01-01-2026
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 from the options.**12**

- 1) Which Sayyam gives the Vibhuti to lift the body from ground (Jal, Pank, Katak)
 - a) Udan Jay
 - b) Pradhan Jay
 - c) Prakruti Jay
 - d) None of the above
- 2) Which Samadhi attain after vivek khyati?
 - a) Dharm-megh
 - b) Sabeej
 - c) Nirbeej
 - d) All of the above
- 3) Which Pranayam stated in patanjali yogsutra?
 - a) Bahya Abhyantar stambh vritti
 - b) Purak, Rechak, Kumbhak
 - c) Bahyabhyantar Vishay akshepi
 - d) All of the above
- 4) What is Prakruti Jay?
 - a) Pradhan Jay
 - b) Manojavatva
 - c) Vikaran bhav
 - d) All of the above
- 5) What is the concept of Vasana?
 - a) Anadhi
 - b) Anant
 - c) Hetu Falashrayitva
 - d) All of the above
- 6) Which Vibhuti attained by Sayyam on Moon?
 - a) Taravyuh dnyan
 - b) Dhruvgati dnyan
 - c) Bhuvan dnyan
 - d) Aprant dnyan
- 7) Bhut rut dnyan attained by which Sayyam?
 - a) Shabd Arth pratyay vibhag dnyan
 - b) Power
 - c) Arisht
 - d) Bhuvan
- 8) Practice of Aparigraha gives which Siddhi?
 - a) Janm Kathanta Sambodh
 - b) Vairtyag
 - c) Karyfal siddhi
 - d) Uttam Sukh labh

- 9) Which samadhi attained by 'Sanskar Shesh'?
- a) Sabeej
 - b) Nirbeej
 - c) Kaivalya
 - d) All of the above
- 10) How yogi attained the alpa dnyan?
- a) With the help of pranayam
 - b) With the help of Ritambhara Pradnya
 - c) With the help of Sampradnyat
 - d) With the help of Samapatti
- 11) What is mean by Drishya?
- a) Deh
 - b) Jagat
 - c) Indriya
 - d) All of the above
- 12) How many vrittis are there?
- a) Four
 - b) Five
 - c) Seven
 - d) Two

Q.2 Write short Note on. (Any Four)**12**

- a) Dharna concept.
- b) Tulya Pratyay concept
- c) Samapatti concept
- d) Jatyantar concept
- e) Sabeej Samadhi concept
- f) 'Ahinsa' concept.

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

- a) Pratyahar concept.
- b) Swadhyay concept
- c) Vasana concept
- d) Five siddhi concept

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

- a) Describe the central theme of "Sadhan Pad".

OR

- b) Describe the central theme of "Kaivalya Pad".

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

Describe the central theme of "Samadhi Pad".

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

Set **P**

एम.ए (Yoga) (सत्र - II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: ऑक्टोबर / नोव्हेंबर - २०२५
Yoga and Mental Health (230125203)

वार, दिनांक: शनिवार, २०-१२-२०२५

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) योगनिद्रा म्हणजे काय?

अ) गाढ झोप	ब) Rapid Eye Movement
क) शवासन	ड) प्रत्याहार
- २) भारतीय मानसशास्त्राचे वैशिष्ट्य काय आहे?

अ) अध्यात्मिकता	ब) सार्वभौमत्व
क) विश्वव्यापकत्व	ड) वरील सर्व
- ३) पाश्चात्य मानसशास्त्रातील तत्त्वविरोधी संकल्पना कोणती?

अ) स्वार्थ	ब) अस्मिता
क) चंगळवाद	ड) वरील सर्व
- ४) वर्तन म्हणजे काय?

अ) आकलन	ब) पूर्वकथन
क) नियंत्रण	ड) वरील सर्व
- ५) नैराश्यावर लाभदायक आसन कोणते?

अ) अधोमुख श्वानासन	ब) पश्चिमोत्तानासन
क) शशांकासन	ड) वरील सर्व
- ६) खालीलपैकी कोणत्या आसनांचा उपयोग मानसव्याधींवर होतो.

अ) शशांकासन	ब) अधोमुखश्वानासन
क) पादहस्तासन	ड) वरील सर्व
- ७) खालीलपैकी कोणती मानसिकता "अकार्यक्षमता शल्य" दर्शविते?

अ) वैफल्य	ब) नैराश्य
क) चिंता	ड) वरील सर्व
- ८) वृत्ती म्हणजे काय?

अ) मनाचे व्यापार	ब) मनाचे संस्कार
क) मनाच्या घडामोडी	ड) वरील सर्व

- ९) व्यक्तिमत्वाचा सिध्दांत कोणी मांडला?
अ) मास्लो
ब) आलपोर्ट
क) फ्रॉईड
ड) मन्न
- १०) प्रेरणांचा सिध्दांत 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 कोणत्या दर्शनात मन ही संकल्पना सांगितली आहे?
अ) योग
ब) वेदांत
क) पूर्व मिमांसा
ड) वरील सर्व

प्र.२ टीपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य
ब) चित्तभूमी
क) चित्तवृत्ती
ड) मास्लोचा प्रेरणा सिध्दांत
इ) पौंगडावस्थेतील विकासाचे टप्पे
ई) वर्तन

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

੧੨

- अ) आलपोर्टची व्यक्तिमत्व संकल्पना स्पष्ट करा.
ब) चित्त प्रसादन संकल्पना स्पष्ट करा.
क) पौर्वात्य मानसशास्त्र वर्णन करा.
ड) पाश्चिमात्य मानसशास्त्र वर्णन करा.

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

੧੨

- १) मानसशास्त्राच्या शाखा वर्णन करा.

किंवा

- २) भगवद्गीतेतील 'ध्यान' संकल्पना स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१२

मानसशास्त्राचा अभ्यास का आवश्यक आहे? हे सविस्तर स्पष्ट करा.

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

Set **P**

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

Day & Date: Saturday, 20-12-2025
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 from the options. 12

- 1) What is Yog nidra?
 - a) deep sleep
 - b) Rapid eye movement
 - c) Shavasan
 - d) Pratyahar
- 2) What is the significance of Indian psychology.
 - a) Spirituality
 - b) Sovereignty
 - c) World wide
 - d) All of the above
- 3) What is the ambiguity in western psychology?
 - a) Selfishness/self centered
 - b) Pride
 - c) Materialistic
 - d) All of the above
- 4) What is behaviour?
 - a) Understanding
 - b) Prediction
 - c) Control
 - d) All of the above
- 5) Which asan out of the following is helpful in depression?
 - a) Adhomukh-shwanasan
 - b) Paschimottanasan
 - c) Shashankasan
 - d) All of the above
- 6) Out of the following which asan is helpful to treat mental disease?
 - a) Shashankasan
 - b) Adhomukh shwanasan
 - c) Pad hastasan
 - d) All of the above
- 7) Characteristic of which mental disease is "feeling of incapability"?
 - a) Frustration
 - b) Depression
 - c) Anxiety
 - d) All of the above
- 8) What is Vritti?
 - a) Mental Work
 - b) Mental Sanskar
 - c) Mental behaviour
 - d) All of the above
- 9) Who states the theory of "Personality traits"?
 - a) Maslo
 - b) Alport
 - c) Freud
 - d) Munn

- 10)** Who states the theory of “Hierarchy of needs”?
 - a) Alport
 - b) Maslow
 - c) Freud
 - d) Wunt
- 11)** What is Mind? Define.
 - a) Subtle
 - b) Atomic
 - c) Pervasive
 - d) All the above
- 12)** Which philosophy explains the nature of mind?
 - a) Yog
 - b) Vedant
 - c) Purv Mimansa
 - d) All of the above

Q.2 Write Short Notes. (Any Four)

12

- a) Physical & Mental health
- b) Chittabhumi
- c) Chittavritti
- d) Maslows theory of needs
- e) Development in adolescence stages
- f) Bahaviour

Q.3 Write Short Answers. (Any Two)

12

- a)** Allport Theory - Personality traits
b) Chitta Prasad concept
c) Eastern Psychology
d) Western Psychology

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

12

- a) Describe the branches of psychology.
OR
b) Describe 'Dhyan' situated in Bhagwad gita.

Q.5 Answer the following question in detail.

12

What is the need of psychology explain in detail?

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

Set	P
-----	---

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

वार, दिनांक: मंगळवार, २३-१२-२०२५

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) पंचकोषातील सर्वात बाहेरचा कोष कोणता?

अ) अन्नमय	ब) प्राणमय
क) आनंदमय	ड) विज्ञानमय
- २) जीवनशैली संबंधीत व्याधी कोणते?

अ) कर्करोग	ब) मधुमेह
क) उच्च रक्तदाब	ड) वरील सर्व
- ३) संसर्गजन्य व्याधी कोणते?

अ) सर्दी	ब) खोकला
क) त्वचारोग	ड) वरील सर्व
- ४) पंचकोषातील सर्वात आतला कोष कोणता.

अ) अन्नमय	ब) मनोमय
क) आनंदमय	ड) विज्ञानमय
- ५) क्रियायोग कोणत्या पादाचे सारसूत्र आहे.

अ) विभूतीपाद	ब) कैवल्यपाद
क) समाधीपाद	ड) साधनपाद
- ६) तामसिक आहार कोणता?

अ) उष्णतीक्ष्ण	ब) कदान्न
क) मधुररसयुक्त	ड) आंबट तिखट
- ७) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक कोणते?

अ) शिक्षण	ब) आर्थिकता
क) स्वातंत्र्य	ड) वरील सर्व

- ८) खालीलपैकी कोणता व्याधी महामारी आहे?
अ) प्लेग ब) कोव्हिड
क) HIV ड) वरील सर्व
- ९) खालीलपैकी कोणता व्याधी असंसर्गजन्य आहे.
अ) लठ्ठपणा ब) मधुमेह
क) कर्करोग ड) वरील सर्व
- १०) खालीलपैकी कोणता व्याधी आनुवंशिक आहे?
अ) कर्करोग ब) मधुमेह
क) कुष्ठरोग ड) वरील सर्व
- ११) आरोग्याचे पैलू कोणते?
अ) शारीरिक ब) मानसिक
क) अध्यात्मिक ड) वरील सर्व
- १२) जागतिक आरोग्य संघटनेचे मुख्य कार्यालय कोठे आहे?
अ) जपान ब) इंग्लंड
क) जिनिव्हा ड) युरोप

प्र.२ टिपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) व्याधी संकल्पना
ब) पंचकोष संकल्पना
क) आरोग्याचे सिद्धांत
ड) विश्व आरोग्य संघटना
इ) आरोग्य संवर्धन संकल्पना
ई) मानसिक आरोग्य संकल्पना

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

१२

- अ) असंसर्गजन्य व्याधी म्हणजे काय?
ब) महामारी संकल्पना स्पष्ट करा.
क) क्रियायोग स्पष्ट करा.
ड) मानसिक व्याधी सांगून त्यावर योग उपचार सांगा.

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

१२

- अ) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक वर्णन करा.
किंवा
ब) आरोग्याचे पैलू वर्णन करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१२

- आरोग्य सवर्धनासाठी योग ही संकल्पना स्पष्ट करा.

Set

P

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

Day & Date: Tuesday, 23-12-2025
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 from the options.

12

- Which is the outermost Kosh of Panchkosh?
 - Annamay
 - Pranmay
 - Anandmay
 - Vidnyanmay
- Which is the life style disease?
 - Cancer
 - Diabetes
 - Hypertension
 - All of the above
- Which is the communicable disease.
 - Running nose
 - Cough
 - Skin disease
 - All of the above
- Which is the innermost Kosh of Panchkosh.
 - Annamay
 - Manomay
 - Anandmay
 - Vidnyanmay
- Kriya Yog is the central idea of _____.
 - Vibhuti Pad
 - Kaivalya Pad
 - Samadhi Pad
 - Sadhan Pad
- Out of the following which is Tamasik ahar?
 - Spicy
 - Stale
 - Sweets
 - Sour
- What are the determinates of health?
 - Education
 - Economy
 - Freedom
 - All of the above
- Out of the following which is Pandemic disease?
 - Plague
 - Covid-19
 - HIV
 - All of the above
- Out of the following which is non eommunicable disease .
 - Obesity
 - Diabetes
 - Cancer
 - All of the above

- 10)** Out of the following which is the hereditary disease.
a) Cancer
b) Diabetes
c) Leprosy
d) All of the above
- 11)** What are the dimensions of health?
a) Physical
b) Mental
c) Spiritual
d) All of the above
- 12)** Where is the head office of world health organization.
a) Japan
b) England
c) Geneva
d) Europe

Q.2 Write Short Notes. (Any Four)

12

- Disease concept
- Panchkosh concept
- Health theories
- World health organization
- Health promotion concept
- Mental health concept

Q.3 Write Short Answers. (Any Two)

12

- What are non communicable diseases?
- Explain 'Pandemic disease' concept.
- Explain "Kriya Yog"
- Explain Mental health and Yog therapy for Mental health.

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

12

- a) Describe the determinants of health.
- OR
- b) Describe the dimensions of health.

OR

Q.5 Answer the following question in detail.

12

“Yog for Health Promotion” - Explain the concept in detail.

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र – III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:
ऑक्टोबर/नोव्हेंबर – २०२५
Therapeutic Aspect of Yog Practical (230125301)

वार, दिनांक : बुधवार, १७-१२-२०२५

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) मासिक पाळीवरील त्रासावर लाभदायक ठरणारे आसन कोणते?
 अ) पादहस्तासन ब) बद्धकोणासन
 क) शशांकासन ड) वरील सर्व
- २) मानसिक व्याधीवर लाभदायक ठरणारा प्राणायाम कोणता?
 अ) भ्रामरी ब) भस्त्रिका
 क) उज्जायी ड) वरील सर्व
- ३) थायरॉईड ग्रंथीच्या असंतुलना वर लाभदायक आसन कोणते?
 अ) हलासन ब) मत्स्यासन
 क) अर्धकटीचक्रासन ड) वरील सर्व
- ४) अती उच्च रक्तदाबामध्ये कोणती यौगिक क्रिया अधिक लाभदायक ठरते?
 अ) शवासन ब) योगासन
 क) शुद्धीक्रिया ड) काहीच नाही
- ५) दूरदृष्टीपणा, स्वच्छ नजर, सात्त्विक दृष्टी यासाठी कोणती शुद्धीक्रिया लाभदायक ठरते?
 अ) त्राटक ब) नेती
 क) कपालभाती ड) वरील सर्व
- ६) वारंवार होणारे अपचन, आम्लपित्त, बद्धकोष्ठता यावर कोणती शुद्धीक्रिया लाभदायक ठरते?
 अ) धौती ब) नौली
 क) बस्ती ड) वरील सर्व

- ७) मधुमेहावर लाभदायक ठरणारे आसन कोणते?
अ) वक्रासन
ब) अर्धचंद्रासन
क) अर्धमत्स्येन्द्रासन
ड) वरील सर्व
- ८) पाठदुखीवर लाभदायक ठरणारे आसन कोणते?
अ) भुजंगासन
ब) वृश्चिकासन
क) मयूरासन
ड) वरीलपैकी कोणतेच नाही
- ९) हर्निया वर लाभदायक ठरणारे आसन कोणते?
अ) पूर्वोत्तानासन
ब) पश्चिमोत्तानासन
क) शशांकासन
ड) वरीलपैकी नाही
- १०) गुडघे दुखीवरील लाभदायक आसन कोणते?
अ) जानुशीर्षासन
ब) पश्चिमोत्तानासन
क) भूणमनासन
ड) वरील सर्व
- ११) लहानमुलांमध्ये उंची वाढविणारे आसन कोणते?
अ) पर्वतासन
ब) वृक्षासन
क) ताडासन
ड) वरील सर्व
- १२) रजोनिवृत्ती वर लाभदायक ठरणारा प्राणायाम कोणता?
अ) अनुलोम विलोम
ब) भ्रामरी
क) उज्जायी
ड) वरील सर्व

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

१२

- अ) लवुपणा वर उपयुक्त ठरणारी शुद्धीक्रिया व आसने सांगा.
 ब) मासिक पाळीच्या विकारांवर काम करणारी आसने व प्राणायाम सांगा.
 क) संधीवातावर काम करणारी शुद्धीक्रिया व आसने वर्णन करा.
 ड) मानसिक व्याधीवर काम करणारी शुद्धीक्रिया व आसने वर्णन करा.
 इ) प्रसूती पश्चात सूतिकावस्थेतील योग सांगा.
 ई) पाठदुखी व मानदुखीवर काम करणारी आसने व प्राणायाम सांगा.

प्र.३ थोडक्यात टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- अ) विश्रांती साठीचा योग वर्णन करा.
 ब) आंत्रव्रणावर लाभदायक आसने वर्णन करा.
 क) वार्धक्यावस्थेत आसने व प्राणायाम यांचा लाभ वर्णन करा.
 ड) बालवयात आसनांचे फायदे वर्णन करा.

- प्र.४ दीर्घोत्तरी प्रश्न. (कोणताही एक) १२
अ) पचन संस्थेवर योग उपचार वर्णन करा.
किंवा
ब) श्वसनसंस्थेवर योग उपचार वर्णन करा.
- प्र.५ सविस्तर उत्तरे लिहा. १२
पचनसंस्थेचे विकार सांगून त्यावरील योगउपचार वर्णन करा.

Set P

- 10)** Which asana is beneficial in knee joint pain?
- a) Janushirshasan b) Pashchimattanasan
c) Bhunamanasan d) All of the above
- 11)** Which asana is beneficial for Hight growth?
- a) Parvatasan b) Vrukshasan
c) Tadasan d) All of the above
- 12)** Which pranayama is beneficial in Rajonivrutti (Menopause)?
- a) Anulom vilom b) Bhramani
c) Ujjayi d) All of the above

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

- Which Shuddhikriya and asanas is beneficial for obesity?
- Which Pranayama and Yogasanas are beneficial for the menstrual problems?
- Which Shuddhikriya and asanas are beneficial in Arthritis (Sandhivaat)?
- Which Shuddhikriya Yogasanas and beneficial in mental disorders?
- Describe 'Post Delivery Yog'.
- Describe the Pranayama and Yogasana beneficial on spondylosis.

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

- Relaxation techniques
- Yogasanas for ulcer
- Geriatric Yog (Specifically, Pranayama)
- Yog for children (Specifically Asanas)

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

- a) Yoga therapy for Digestive System.**

OR

- b) Yoga therapy for Respiratory System.**

Q.5 Answer the following question in detail. 12

Yoga therapy for Digestive System disorder.

Page 1 of 2

- ८) तीन शिखरे गाठणारे उपनिषद कोणते?
 अ) त्रिशिखी ब) योगतत्त्व
 क) ध्यान बिंदू ड) नादबिंदू
- ९) मण्डल उपनिषदामध्ये काय मार्गदर्शित केले आहे?
 अ) ओमकार ध्यान ब) तेजोमण्डलं
 क) हंसजप ड) वरील सर्व
- १०) अद्वय तारक उपनिषद कोणत्या वेदाची शाखा आहे?
 अ) कृष्ण यजुर्वेद ब) शुल्क यजुर्वेद
 क) सामवेद ड) अथर्ववेद
- ११) वराह उपनिषद कोणत्या वेदाची शाखा आहे?
 अ) सामवेद ब) अथर्ववेद
 क) ऋग्वेद ड) यजुर्वेद
- १२) ध्यानबिंदू उपनिषदामध्ये किती मंत्र आहेत.
 अ) १०६ ब) २३
 क) १२९ ड) वरील सर्व

प्र.२ टीपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) धनुष्यरूपी ओमकार
 ब) तारक ब्रह्म
 क) तेजोमण्डल
 ड) ध्यान प्रक्रिया
 इ) सोहम साधना
 ई) प्राणायाम साधना

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

१२

- अ) ब्रह्माची वेगवेगळी स्वरूपं वर्णन करा.
 ब) खेचरी मुद्रा वर्णन करा.
 क) त्रिशिखी ब्राह्मण उपनिषदातील ज्ञान योग वर्णन करा.
 ड) अवधूत योगी वर्णन करा.

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

१२

- अ) वैराज पक्षी वर्णन करा.

किंवा

- ब) ओमकाराच्या कला वर्णन करा.

प्र.५ सविस्तर उत्तरे लिहा.

१२

- ध्यानबिंदू उपनिषद वर्णन करा.

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

Set	P
-----	---

एम.ए (Yoga) (सत्र - III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: ऑक्टोबर/नोव्हेंबर - २०२५
Applied Psychology (230125303)

वार, दिनांक: सोमवार, २२-१२-२०२५

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) योग समुपदेशन म्हणजे काय?

अ) योग चिकित्सा	ब) योग साधना
क) योग मार्गदर्शन	ड) वरील सर्व
- २) आरोग्य संवर्धन म्हणजे काय?

अ) शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन	ब) मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन
क) सामाजिक स्वास्थ्य संवर्धन	ड) वरील सर्व
- ३) समुपदेशनाचे प्रकार कोणते?

अ) कौटुंबिक	ब) शैक्षणिक
क) औद्योगिक	ड) वरील सर्व
- ४) प्राप्त झालेल्या वेदनांचे सर्वकष ज्ञान म्हणजे काय?

अ) संवेदन	ब) अवधान
क) अध्ययन	ड) वेदन
- ५) थॉर्नडाईक या शास्त्रज्ञाने प्रयोगासाठी कोणता प्राणी निवडला.

अ) मांजर	ब) कुत्रा
क) चिंपांझी	ड) उंदीर
- ६) मर्मदृष्टीद्वारा अध्ययन प्रयोग कोणी केले?

अ) कोहलर	ब) पावलोव्ह
क) वॅटसन	ड) वरील सर्व
- ७) वर्तनाद्वारे वर्तनप्रणालीत घडून येणारे बदल म्हणजे अध्ययन ही व्याख्या कोणी केली?

अ) गिलफोर्ड	ब) वुडवर्थ
क) मन	ड) मर्फी

- ८) शैक्षणिक मानसशास्त्राची उद्दीष्टे सांगा.
 अ) मानवी विकास ब) अध्ययन – अध्यापन
 क) मूल्यमापन ड) वरील सर्व
- ९) 'साधक अभिसंधान' कोणत्या शास्त्रज्ञाने हा सिद्धान्त मांडला?
 अ) स्फिन्नर ब) पावलोव्ह
 क) वॅटसन ड) वरील सर्व
- १०) योग समुपदेशक कसा असावा?
 अ) योगसाधक ब) मार्गदर्शक
 क) प्रेरक ड) वरील सर्व
- ११) 'निवडक उद्दीपकास आपल्या अनुभवाच्या केंद्रस्थानी आणणाऱ्या मानसिक प्रक्रियांना अवधान म्हटले जाते' ही व्याख्या कोणी केली?
 अ) मॉर्गन ब) गिलफोर्ड
 क) मन ड) मॅकडुगल
- १२) मर्मदृष्टी द्वारा अध्ययन सिद्धांत कोणत्या प्राण्यावरील प्रयोगाने सिद्ध केले गेले?
 अ) चिंपांझी ब) कुत्रा
 क) उंदीर ड) वरील सर्व

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

१२

- अ) अध्ययन म्हणजे काय?
 ब) समुपदेश म्हणजे काय?
 क) अपघात प्रतिबंध स्पष्ट करा.
 ड) व्यायाम संकल्पना स्पष्ट करा.
 इ) समन्वय समुपदेशन म्हणजे काय?
 ई) ताणाचे स्वरूप स्पष्ट करा.

प्र.३ थोडक्यात टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन)

१२

- अ) अध्ययन
 ब) पावलोव्ह चा सिद्धांत
 क) कोहलर चा सिद्धांत
 ड) अनिर्देशित समुपदेशन

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

१२

- अ) योग समुपदेशन वर्णन करा.

किंवा

- ब) ताणाचे स्रोत वर्णन करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.
'मर्मदृष्टीद्वारा अध्ययन' सिद्धांत स्पष्ट करा.

१२

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

Set	P
-----	---

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

Day & Date: Monday, 22-12-2025

Max. Marks: 60

Time: 11:00 AM To 01:30 PM

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

Q.1 Choose the correct alternative from the options. 12

- 1) What is Yog Counselling?
 - a) Yog therapy
 - b) Yog sadhana
 - c) Yog guidance
 - d) All of the above
- 2) What is Health promotion?
 - a) Physical health promotion
 - b) Mental health promotion
 - c) Social health promotion
 - d) All of the above
- 3) What are the types of counselling?
 - a) Family
 - b) Educational
 - c) Organizational
 - d) All of the above
- 4) The ability to notice or understand something healthy is called _____.
 - a) Perception
 - b) Attention
 - c) Learning
 - d) Sense
- 5) Which animal was used to do the experiment of Thorndik's Method.
 - a) Cat
 - b) Dog
 - c) Chimpanzi
 - d) Rat
- 6) Who states the Learning by Insight Method?
 - a) Kohlar
 - b) Pavlov
 - c) Waston
 - d) None of the above
- 7) Who states the following definition? Learning is the process of aquire change in behavior.
 - a) Gilford
 - b) Wudworth
 - c) Munn
 - d) Murphy
- 8) What are the objectives of Educational Psychology?
 - a) Human development
 - b) Learning
 - c) Analysis
 - d) All of the above
- 9) Who states the Instrumental Conditioning Method?
 - a) Skinner
 - b) Pavlow
 - c) Watson
 - d) All of the above

- 10)** How should be the Yog counsellor?
 - a) Yog Practioner
 - b) Guide
 - c) Motivator
 - d) All of the above
- 11)** 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) MacDougal
- 12)** Which animal was used to do the experiment of 'Learning by Insight'?
 - a) Chimpanzi
 - b) Dog
 - c) Rat
 - d) All of the above

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

- What is Learning?
- What is counselling?
- Describe the Accident Prevention.
- Describe the Exercise Council.
- 'Directive counselling' – explain.
- State the nature of stress.

Q.3 Write Short Notes. (Any Two) **12**

- a) Learning
b) Pavlov's method
c) Kohler's Method
d) Non Directive counselling

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

- a) Describe 'Yog Counselling' in detail.**

OR

- b) Describe the origin of stress in detail.**

Q.5 Answer the following question in detail. 12

Describe the method of learning in detail – Learning by Insights.

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

Set **P**

एम.ए (Yoga) (सत्र - III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: ऑक्टोबर/नोव्हेंबर — २०२५
Mantra Yoga (230125304)

वार, दिनांक: बुधवार, २४-१२-२०२५

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) बांबू-आसनाचे वाईट परिणाम ——— आहेत.

अ) आजार होणे

ब) मानसिक अस्वस्थता

क) दुःख

ड) गरिबी

२) मंत्रांचे इतर सर्व हेतू ——— आहेत.

अ) धार्मिक समारंभासाठी

ब) संपत्ती गोळा करण्यासाठी

क) शत्रूंचा नायनाट करण्यासाठी

ड) वरील सर्व

३) ——— 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

४) गायत्री मंत्र विशेषतः मध्ये सांगितलेला ——— आहे.

अ) अथर्ववेद

ब) ऋग्वेद

क) अथर्ववेद

ड) सामवेद

५) मंत्रोच्चार ——— यामध्ये महत्वाची भूमिका बजावतो.

अ) एकंदर व्यक्तिमत्त्व विकास

ब) संज्ञानात्मक, भावनिक, वर्तनात्मक निरामयतेत वाढ

क) आध्यात्मिक जागृती

ड) वरील सर्व

६) 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

- ७) 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 तत्वज्ञानात्मक उपदेश.
 ड) वरील सर्व.
- ८) मंत्र ——— आहेत.
 अ) उत्पत्ति
 ब) स्थिती
 क) पुनर्रचना
 ड) वरील सर्व
- ९) ——— हे पवित्र अक्षरांचे मिश्रण आहे जे आध्यात्मिक ऊर्जेचे केंद्रक बनवते.
 अ) तंत्र
 ब) कर्मकांड
 क) मंत्र
 ड) जप
- १०) उच्च वारंवारीता असलेले/खूप जास्त वेगाने येणारे आवाज कानांना प्राप्त होऊ शकत नाहीत. अशा नादाला ——— म्हणतात.
 अ) वैखारी
 ब) परा
 क) पश्यंती
 ड) मध्यमा
- ११) वैदिक काळातील मंत्राचा उद्देश ——— हा होता.
 अ) पूजा किंवा पूजा
 ब) मोक्ष/मुक्ती
 क) अ आणि ब दोन्ही
 ड) यापेकी काहीही नाही
- १२) वाघाच्या त्वचेच्या आसनाचा प्रभाव ——— आहे.
 अ) दुःख
 ब) मुक्ती
 क) संपत्ती
 ड) मानसिक अस्वस्थता

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

१२

- अ) योग म्हणजे काय? मंत्रयोग स्पष्ट करा.
 ब) थोडक्यात टीप लिहा : परा जप
 क) ब्रह्ममुहूर्ताचे महत्व काय आहे?
 ड) महामृत्युंजय मंत्र स्पष्ट करा.
 इ) मंत्रोच्चाराने सामान्य लाभ लिहा.
 ई) जपासाठी आसनाचे महत्व काय आहे?

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

१२

- अ) आध्यात्मिक जागृतीसाठी मंत्राचे महत्व स्पष्ट करा.
 ब) मंत्रोच्चाराने आपण तणावावर मात करू शकतो का? कसे? स्पष्ट करा.
 क) प्रणव आणि त्याचे उच्चारण स्पष्ट करा.
 ड) मंत्राचा मनोमय कोशावर सकारात्मक परिणाम कसा होऊ शकतो?
 उदाहरणासह स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) बीज मंत्र म्हणजे काय? मंत्रांचे सहा पैलू स्पष्ट करा.
किंवा
- ब) मंत्रांचा प्राचीन आणि आधुनिक समज यांतील फरक लिहा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- मंत्रांचे उपचारात्मक परिणाम काय आहेत? योग्य उदाहरणासह स्पष्ट करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
October/November - 2025
Mantra Yoga (230125304)**

Day & Date: Wednesday, 24-12-2025
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 from the options. 12

- 1) Bad effects of bamboo-seat is _____.
 a) Getting of disease b) Mental disturbance
 c) Sorrow d) Poverty

- 2) All other purpose of Mantras are _____.
 a) To conduct religious ceremonies
 b) To collect wealth
 c) To eliminate enemies
 d) All the above

- 3) _____ is the earliest part of the morning, just before sunrise, when our prana or life force energy is considered to be strongest.
 a) Brahmanuhurta b) Trikal Sandhya
 c) Diksha d) None of these

- 4) The Gayatri Mantra is particularly from _____.
 a) Atharvaveda b) Rigveda
 c) Arthaveda d) Samveda

- 5) Mantras chanting plays a significant role in _____.
 a) Overall personality development
 b) Enhancing cognitive, emotional, and behavioral aspects of well-being
 c) Spiritual awakening
 d) All the above

- 6) 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

- 7) 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
- 8) Mantras are _____.
a) Power Ignition
b) Power procession
c) Re-configuration
d) All the above.
- 9) A _____ is a combination of sacred syllables which forms a nucleus of spiritual energy.
a) Tantra
b) Karmakand
c) Mantra
d) Japa
- 10) 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
- 11) The aim of mantra in Vedic period was for _____.
a) Puja or worship
b) Moksha/ liberation
c) Both a & b
d) None of these
- 12) Effect of Tiger skin asana is _____.
a) Sorrow
b) Liberation
c) Wealth
d) Mental disturbances

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

- a) What is Yoga? Explain Mantra Yoga.
- b) Write short note: Pra Japa
- c) What is the importance of Brahmamuhurt?
- d) Explain Mahamrutyunjay Mantra.
- e) Write general benefits of chanting Mantras.
- f) What is the importance of Asana for japa?

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

- a) Write importance of Mantra for Spiritual awakening.
- b) Can we overcome Stress through chanting Mantras. Explain how?
- c) Explain Pranav and its recitation.
- d) How does Mantra can positively effect on Manomaya kosha? Explain with an example.

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

- a) What is Beej Mantra? Explain six aspects of Mantras.

OR

- b) Write Difference between ancient and modern understanding of Mantras.

Q.5 Answer the following question in detail.

12

What are the therapeutic effects of Mantras. Explain with proper example.

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र - III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:

ऑक्टोबर/नोव्हेंबर — २०२५

Introduction to Meditation Techniques (230125306)

वार, दिनांक: शुक्रवार, २६-१२-२०२५

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) ध्यान लॅटिन शब्दापासून आले आहे ——— ज्याचा अर्थ बरे करणे आहे.

- | | |
|------------|-----------------------|
| अ) मेडेरी | ब) मेरेडी |
| क) मेंडेली | ड) यापैकी काहीही नाही |

२) एखाद्या वस्तूची किंवा विचार प्रकियेची जाणीव/एकाग्रता म्हणजे ———.

- | | |
|----------|-------------------------|
| अ) धारणा | ब) प्रेक्षा |
| क) ध्यान | ड) वरीलपैकी काहीही नाही |

३) भगवान महावीरांना ——— द्वारे ज्ञान प्राप्त झाले.

- | | |
|-------------------|---------------------|
| अ) प्रेक्षा ध्यान | ब) विपश्यना ध्यान |
| क) चक्रीय ध्यान | ड) आतिन्द्रिय ध्यान |

४) सिद्ध सिद्धांत पद्धती या हठयोगाच्या ग्रंथात ——— याद्वारे ध्यानतंत्र सांगितले आहे.

- | | |
|-----------|--------------|
| अ) लक्ष्य | ब) व्योम |
| क) आधार | ड) वरील सर्व |

५) ——— साधना करताना माणूस झोपलेला दिसतो, पण चैतन्य जाणीवेच्या सखोल पातळीवर कार्यरत असते.

- | | |
|-----------------|--------------|
| अ) प्रणव ध्यान | ब) योगनिद्रा |
| क) राजयोग ध्यान | ड) प्रेक्षा |

६) बाहेरच्या परिसराची जाणीव नसलेल्या स्थितीत जेव्हा शब्द किंवा ध्वनी ऐकू येतो, तेव्हा त्याला ——— नाद म्हणतात.

- | | |
|------------|-----------|
| अ) परा | ब) मध्यमा |
| क) पश्यंती | ड) वैखरी |

- ७) — हा सर्वात शक्तिशाली मंत्र मानला जातो, म्हणून तो सर्व हिंदू प्रार्थनेसाठी पूर्वनिर्धारित आणि प्रत्ययित आहे.
अ) ओम
ब) श्री
क) हरी
ड) भुवः
- ८) सुत्तामध्ये मनाच्या पाच अशुद्धींचे वर्णन — असे केले आहे.
अ) निवारण
ब) निर्वाण
क) अविद्या
ड) सती
- ९) — या साधनेने तुम्ही विविध व्यसनांवर आणि वाईट सवयींवर मात करू शकता.
अ) आनापान सती
ब) प्रेक्षा
क) गाढ निद्रा
ड) लेश्या ध्यान
- १०) कोणताही मंत्र सलग एक—दोन मिनिटे उच्चारणे आणि नंतर परिणामाचे ध्यान करणे याला — ध्यान म्हणतात.
अ) प्रणव
ब) बीज मंत्र
क) भावातीत
ड) राजयोग
- ११) — यांनी भावातीत ध्यान तंत्र विकसित केले.
अ) महाप्रज्ञ
ब) श्रीनिवास योगी
क) महर्षी महेश योगी
ड) तुलसी
- १२) — म्हणजे शरीराच्या पृष्ठभागावर आणि शरीराच्या आत निर्माण होणाऱ्या संवेदना जाणीवपूर्वक अनुभवणे.
अ) धम्मनुपश्यना
ब) चित्तानुपश्यना
क) कायानुपश्यना
ड) वेदनानुपश्यना

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

१२

- अ) ध्यान म्हणजे काय?
ब) थोडक्यात टीपा लिहा : प्रणव ध्यान
क) बीज मंत्र ध्यान म्हणजे काय?
ड) सिद्ध सिद्धांत पद्धतीमधील व्योम स्पष्ट करा.
इ) ज्ञेय ध्यानाचे सामान्य फायदे लिहा.
ई) निवारण म्हणजे काय?

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

१२

- अ) थोडक्यात टीप लिहा : योगनिद्रा
ब) मंत्रपठणाचे विविध प्रकार कोणते आहेत?
क) भावातीत ध्यान सविस्तर स्पष्ट करा.
ड) प्रेक्षा म्हणजे काय? श्वास प्रेक्षा आणि शरीर प्रेक्षा स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) सिद्ध सिद्धांत पद्धती ध्यानातील आधारांचे स्पष्टीकरण लिहा.
किंवा
- ब) ब्रह्मकुमारीच्या राजयोग ध्यानात कोणत्या पायऱ्यांचा समावेश आहे? सविस्तर स्पष्ट करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- प्रेक्षा ध्यान स्पष्ट करा. प्रेक्षा विद्यार्थ्यांमधील वाईट व्यसन कसे कमी करू शकते?

Set

P

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
October/November - 2025**

Introduction to Meditation Techniques (230125306)

Day & Date: Friday, 26-12-2025

Max. Marks: 60

Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Instructions: 1) All questions are compulsory.

2) Figures to the right indicate full marks.

Q.1 Choose the correct alternative from the options.

12

- 1) Meditation comes from the Latin word- _____ which means to heal.
a) Mederi
b) Meridi
c) Mendelli
d) None of these
- 2) One-pointed awareness, ekagrata, of an object or thought process is _____.
a) Dharna
b) Preksha
c) Meditation
d) None of the above
- 3) Lord Mahaveera attained enlightenment through _____.
a) Preksha Dhyana
b) Vipassana Meditation
c) Rajayoga Meditation
d) Transcendental Dhyana
- 4) In Siddha Siddhanta Paddhati text of Hatha yoga _____ are said as meditation techniques.
a) Lakshya
b) Vyoma
c) Adhara
d) All of these
- 5) 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
- 6) 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
- 7) _____ is considered to be the most powerful mantra, thus is prefixed and suffixed to all Hindu prayers.
a) Aum
b) Shree
c) Hari
d) Bhava
- 8) In Sutta, the five impurities of mind are described as _____.
a) Nivarana
b) Nirvana
c) Avidya
d) Sati

- 9)** With _____ you can overcome various addictions and bad habits.
- a) Anapana Sati b) Preksha
c) Deep Sleep d) Leshya dhyana
- 10)** 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
- 11)** _____ developed the Transcendental meditation technique.
- a) Mahapragya b) Shrinivas Yogi
c) Maharishi Mahesh Yogi d) Tulsi
- 12)** _____ means experiencing sensations consciously that arise on the surface of the body and inside the body.
- a) Dhammanupasana b) Chittanupassana
c) Kayanupassana d) Vedananupassana

Q.2 Write short answers. (Any Four)

12

- a) What is Meditation?
- b) Write short note: Pranav Meditation
- c) What is Beej Mantra Meditation?
- d) Explain Vyoma from Siddha Siddhanta Paddhati.
- e) Write general benefits of Zen Meditation.
- f) What is Nivarana?

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

12

- Write short note on Yoganidra.
- What are the different types of Mantra recitation?
- Explain Transcendental Meditation in detail.
- 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 Preksha Meditation. How does Preksha can reduce bad addiction among students?

Set

P

M.A. (Yoga) (सत्र – IV) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:
ऑक्टोबर/नोव्हेंबर – २०२५
Advance Teaching Practices Practical (230125401)

वार, दिनांक : मंगळवार, १६-१२-२०२५
वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

कमाल गुणः ६०

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

प्र.१ योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

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) शिकवण्या पूर्वी शिक्षक ——— करतो.
अ) वस्तूची ओळख
ब) अध्यापन पाठ योजना तयार करणे
क) विद्यार्थ्यांची आवड जाणून घ्या
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) शिकणाऱ्यांचे सहसा योग्य निरीक्षण केले जात नाही.
ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- ५) कोणत्या अध्यापन पद्धती मध्ये 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) विद्यार्थ्यांनी 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) खालील पैकी 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
- 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
- अ) थोडक्यात टीप लिहा – अध्यापन पद्धती.
 ब) सूक्ष्म पाठ योजना स्पष्ट करा.
 क) शिक्षणाची व्याख्या लिहा.
 ड) पाठ योजनेचे फायदे काय आहेत?
 इ) योग शिक्षकाची भूमिका स्पष्ट करा.
 ई) थोडक्यात टीप लिहा – अध्यापनाचे मानक सिद्धांत
- प्र.३ खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १२
- अ) अध्यापन सहाय्यांचे फायदे स्पष्ट करा आणि आसन शिकवण्यासाठी कोणत्या अध्यापन सहाय्य उपयुक्त आहेत?
 ब) योग शिक्षणाचे वैशिष्ट्ये लिहा.
 क) कोणतीही पाच मानसशास्त्रीय तत्वे स्पष्ट करा.
 ड) आदर्श योग शिक्षकाचे वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) आदर्श पाठ योजनेचे टप्पे काय आहेत? तुमच्या स्वतःच्या शब्दात तपशीलवार स्पष्टीकरण द्या.
 ब) अध्यापनाच्या सात पद्धती स्पष्ट करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- कोणत्याही दंड स्थितीतील आसनावर २० मिनिटांसाठी एक पाठ योजना तयार करा.

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

Set **P**

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

Day & Date: Tuesday, 16-12-2025
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 from the options. 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) To make students attentive
- 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
 - a) ii, iv and v
 - b) iii, iv and v
 - c) i, ii and iv
 - d) iv and v

Q.2 Write Short Notes. (Any Four)

- Write short note on Teaching methods.
- Explain Micro lesson plan.
- Define Education.
- What are the advantages of lesson plan?
- Explain Role of Yoga teacher.
- Write short note on Normative theory of teaching.

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

- Explain advantages of teaching aids and which tools we can use for teaching Asanas?
- Write salient features of Yoga Education.
- Explain any Five Psychological principles.
- Explain characteristics of an ideal yoga teacher.

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

- a) What are the steps of an ideal lesson plan? Detail explanation in your own words.
- b) Explain SEVEN methods of teaching.

Q.5 Answer the following question in detail. 12

Prepare one lesson plan on any Standing Asana for 20 min. duration.

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

Set **P**

एम.ए. (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:

ऑक्टोबर / नोव्हेंबर — २०२५

Yog Diet and Nutrition (230125402)

वार, दिनांक: गुरुवार, ०१-०१-२०२६

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) कॅलरीज ची आवश्यकता कोणाला आहे?

अ) अतीश्रम करणारे	ब) बैठेकाम करणारे
क) वृद्ध	ड) वरील सर्व
- २) कदान्न म्हणजे काय?

अ) काल शिजवलेले अन्न	ब) शिळे अन्न
क) खराब अन्न	ड) वरील सर्व
- ३) खालीलपैकी सात्विक आहार कोणता?

अ) तूपभात	ब) मांसभात
क) कांदाभजी	ड) पाणीपुरी
- ४) रक्त गोठण्याच्या क्रियेला मदत करणारे जीवनसत्व कोणते?

अ) क	ब) अ
क) ब	ड) के
- ५) जीवनसत्व 'अ' कोणत्या आहारीय द्रव्यात आढळते.

अ) गाजर	ब) पपई
क) लोणी	ड) वरील सर्व
- ६) स्निग्ध पदार्थांच्या प्राप्तीचे साधन कोणते?

अ) दूध	ब) लोणी
क) तूप	ड) वरील सर्व
- ७) पचनक्रियेमध्ये भाग घेणारी ग्रंथी कोणती?

अ) लाळग्रंथी	ब) स्वादुपिंड
क) यकृत	ड) वरील सर्व

- ८) आहाराचे कार्य काय आहे?
 अ) पेशी निर्मिती ब) ऊर्जा
 क) पोषण ड) वरील सर्व
- ९) खालीलपैकी राजसिक आहार कोणता.
 अ) उष्ण तीक्ष्ण ब) मधुर स्निग्ध
 क) कदान्न ड) वरील सर्व
- १०) मानवी देहात अग्नी किती प्रकाराचा आहे.
 अ) १३ ब) १०
 क) १ ड) १२
- ११) पोषणयुक्त आहार म्हणजे काय?
 अ) पांचभौतिक ब) षड्रसात्मक
 क) प्रमाणभूत ड) वरील सर्व
- १२) आहाराचे रूपांतर पचनानंतर कशामध्ये होते?
 अ) ग्लुकोज ब) जीवनसत्वे
 क) प्रथिने ड) आम्ल

प्र.२ टिपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) मीताहार
 ब) अन्न, आहार, पोषण
 क) सर्वसामान्य आहार व यौगिक आहार
 ड) उर्जा व अग्नि संकल्पना
 इ) भगवद्गीतेतील आहार
 ई) आहार मात्रा

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

१२

- अ) चयापचय क्रिया स्पष्ट करा.
 ब) उपयोग संस्था वर्णन करा.
 क) जीवनसत्वे वर्णन करा.
 ड) कर्बोदके वर्णन करा.

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

१२

- अ) पथ्य अपथ्य संकल्पना सांगून विरुद्ध आहार संकल्पना वर्णन करा.
 किंवा
 ब) हठयोग प्रदिपिकेतील आहार संकल्पना स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१२

अष्टौआहारविधी विशेषायतने वर्णन करा.

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

Set	P
-----	---

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

Day & Date: Thursday, 01-01-2026
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 from the options.

12

- 1) Who needs Calories?
 - a) Hard Worker
 - b) Sedentary lifestyle
 - c) Old age people
 - d) All of the above
- 2) What is 'Kadanna'?
 - a) Left over food
 - b) Stale Food
 - c) Rotten Food
 - d) All of the above
- 3) Which of the following is Satvik diet?
 - a) Ghee Rice
 - b) Non-Veg Rice
 - c) Fried Pakoda
 - d) Pani Puri Chat
- 4) Which vitamin helps blood coagulation?
 - a) Vit C
 - b) Vit A
 - c) Vit B
 - d) Vit K
- 5) What is the source of vit A.
 - a) Carrot
 - b) Papaya
 - c) Butter
 - d) All of the above
- 6) What are the Sources of Fat?
 - a) Milk
 - b) Butter
 - c) Ghee
 - d) All of the above
- 7) Which gland takes part in digestion.
 - a) Salivary gland
 - b) Pancreas
 - c) Liver
 - d) All of the above
- 8) What is the function of diet?
 - a) Cell production
 - b) Energy
 - c) Nutrition
 - d) All of the above
- 9) Which of the following is Rajasik ahar?
 - a) Spicy
 - b) Sweet
 - c) Stale
 - d) All of the above

- 10)** How many 'Pachak-Agni' are there in human body?
a) 13
b) 10
c) 1
d) 12
- 11)** What is the nutritious diet / complete food?
a) Panch bhautik
b) Shadrasatmak
c) Madhur Ras-Pradhan
d) All of the above
- 12)** What is the end product of food.
a) Glucose
b) Vitamins
c) Proteins
d) Fat

Q.2 Write Short Notes. (Any Four)

12

- Mitahar
- Food, Diet and Nutrition
- Normal diet & Yogic diet
- Energy & Agni concept
- Diet in Bhagwad Gita
- Matra (quantity)

Q.3 Write short Answer. (Any Two)

12

- Explain Metabolism.
- Explain 'Upyog Sanstha'
- Explain Vitamins.
- Explain Carbohydrate.

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

12

- a) Describe Pathya, Apathya & Viraddha Ahar.**

OR

- b) Describe Diet Stated in Hath Yog Pradipika.**

Q.5 Answer the following question in detail.

12

Describe “Ashta Ahar Vidhi Visheshayatan”.

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

Set **P**

एम.ए. (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:

ऑक्टोबर / नोव्हेंबर - २०२५

Bhagwat Gita (230125403)

वार, दिनांक: शनिवार, २०-१२-२०२५

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) नियत कर्म म्हणजे काय?

अ) यज्ञार्थ कर्म

ब) कर्तव्य कर्म

क) निःस्वार्थ कर्म

ड) वरील सर्व

२) जेथे योगेश्वर आणि धनुर्धर अर्जुन तेथे ——— आहे.

अ) ऐश्वर्य

ब) विजय

क) असामान्य सामर्थ्य

ड) वरील सर्व

३) ब्रह्माचा एक दिवस आणि एक रात्र किती मोठी आहे?

अ) एक सहस्र चतुर्युग, एक हजार चतुर्युग

ब) एक हजार चतुर्युग, दोन सहस्र चतुर्युग

क) एक सहस्र एक हजार चतुर्युग, एक हजार चतुर्युग

ड) वरील पैकी कोणतेही नाही

४) क्षेत्रज्ञ म्हणजे काय?

अ) जीवात्मा

ब) पुरुष

क) परमपुरुष

ड) वरील सर्व

५) "दुःख निवारक योग" कधी प्राप्त होतो?

अ) युक्त आहाराने

ब) युक्त विहाराने

क) युक्त कर्माने

ड) वरील सर्व

६) ध्यान प्रक्रिया कशी वर्णिली आहे?

अ) शरीर मान मस्तक एका रेषेत

ब) नासिकाग्राकडे स्थिर दृष्टी

क) स्थिर आणि संयमित मन

ड) वरील सर्व

- ७) क्षेत्र म्हणजे काय?
 अ) देह
 ब) जिवात्मा
 क) पुरुष
 ड) वरील सर्व
- ८) निर्विशेष ब्रह्मज्योतीचे स्वरूप कसे आहे?
 अ) अमृत
 ब) अव्यय
 क) शाश्वत
 ड) वरील सर्व
- ९) नरकात नेणारी तीन द्वारे कोणती?
 अ) सत्व रज तम
 ब) प्रकाश, आसक्ती, मोह
 क) काम, क्रोध, लोभ
 ड) वरील सर्व
- १०) दैवी स्वभावाच्या मनुष्यामध्ये आढळणारा प्रधान गुण कोणता?
 अ) अभय
 ब) सत्वशुद्धी
 क) दान
 ड) दम
- ११) वेदांना जाणणारा कोणत्या शाश्वत वृक्षाला जाणतो?
 अ) अश्वत्थ
 ब) वट
 क) अर्जुन
 ड) देवदार
- १२) सात्विक ज्ञान म्हणजे काय?
 अ) ज्या ज्ञानामध्ये जीव सर्व देहांमध्ये अविनाशी एकच भाव पाहतो.
 ब) ज्या ज्ञानामुळे जीव सर्व देहांमध्ये भिन्न भाव पाहतो.
 क) ज्या ज्ञानामुळे जीव बद्ध होतो.
 ड) जे ज्ञान अल्प आणि अतत्त्वार्थ आहे.

प्र.२ टीपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) असुरी गुण
 ब) तीन प्रकारची कर्म
 क) बद्ध आणि मुक्त जीव
 ड) अक्षरब्रह्म
 इ) विश्वरूप दर्शन
 ई) अर्जुनाची विषाद लक्षणे

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

१२

- अ) भक्तांचे किती प्रकार सांगितले आहेत वर्णन करा.
 ब) सात्विक तप वर्णन करा.
 क) स्थितप्रज्ञ संकल्पना वर्णन करा.
 ड) दैवी गुण वर्णन करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
अ) विश्वरूप दर्शन योग अध्यायाचे सार वर्णन करा.
किंवा
ब) श्रद्धत्रयविभाग योग अध्यायाचे सार वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
अर्जुनविषाद योग अध्यायाचे सार वर्णन करा.

Set

P

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

Day & Date: Saturday, 20-12-2025
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 from the option.

12

- 1) What is 'Niyat Karma'?
a) Yadnya Karm
b) Duty
c) Selflessness
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) Brahmas one day and one night is _____.
a) One thousand chaturyog, one thousand chaturyog.
b) One thousand chaturyog, two sahasra chaturyog.
c) One sahasra one thousand chaturyog, one thousand chaturyog.
d) None of the above
- 4) What is kshetradnya?
a) Jivatma
b) Purush
c) Param Purush
d) All of the above
- 5) When we attained 'Dukhkha Niwarak Yog'?
a) by Yukt Ahar
b) by Yukt Vihar
c) by Yukt Karm
d) All of the above
- 6) Dhyan process includes
a) Aligned head neck chest
b) Focused on tip of the nose
c) Steady and stable mind
d) All of the above
- 7) What is Kshetra?
a) Deh
b) Jivatma
c) Purush
d) All of the above
- 8) How is Nirvishesh Brahmjyoti?
a) Amrut
b) Avyay
c) Shashwat
d) All of the above

- 9) Three doors of Naraka are _____.
 a) Satva Raj Tama b) Prakash Asakti Moh
 c) Kama, Krodha, Lobha d) All of the above
- 10) Which prominent quality found in Daivi Sampat.
 a) Abhay b) Satva Shudhhi
 c) Charity d) Control
- 11) Who knows Veda knowledge knows _____ tree.
 a) Ashwaththa b) Vat
 c) Arjun d) Devdar
- 12) What is Satvik dnyan.
 a) Vision of equality b) Vision of inequality
 c) Materialistic d) Ambiguity

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

- a) Asuri guna
- b) Three types of karma
- c) Baddha & Mukta Jeev
- d) Akshar Brahma
- e) Vishwarup Darshan
- f) Arjuna's Vishad lakshanas

Q.3 Write Short Answers. (Any Two)**12**

- a) Types of Bhakta's
- b) Satvik Tapa
- c) Sthitpradnya
- d) Describe Daivi gunas

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

- a) Explain the central idea of "Vishwarup Darshan Yog" Chapter.
- OR**
- b) Explain the central idea of "Shraddha Tray Vibhaj Yog" chapter.

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

Explain the central idea of chapter "Arjun Vishad Yog".

Set

P

एम.ए (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:
ऑक्टोबर/नोव्हेंबर – २०२५
Yog in Principal Upanishad (230125406)

वार, दिनांक: मंगळवार, २३-१२-२०२५
वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

कमाल गुणः ६०

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

प्र.१ अचूक पर्याय निवडा.

१२

- १) 'वेद' हा शब्द संस्कृत भाषेतील — या धातूपासून तयार झाला आहे.
अ) विद् ब) वेदः
क) विदम् ड) वाङ्
- २) उपनिषदे हे वेदांचे — आहे.
अ) मंत्रकांड ब) ज्ञानकांड
क) कर्मकांड ड) विद्याकांड
- ३) ईशावास्योपनिषद हे — वाजसनेयी संहितेतील आहे.
अ) ऋग्वेद ब) कृष्ण यजुर्वेद
क) शुक्ल यजुर्वेद ड) अथर्ववेद
- ४) प्रश्नोपनिषदानुसार — हा बाह्य प्राण आहे.
अ) उदान ब) व्यान
क) आदित्य ड) मुख्य प्राण
- ५) — चल — अचल आहे, ते चेतन व अचेतन वस्तूंच्या आत सामावलेले असून त्यांच्याबाहेरही आहे.
अ) आत्मन तत्त्व ब) गुरु तत्त्व
क) चेतन तत्त्व ड) परमात्मा तत्त्व
- ६) आग्निदेवता परम तेजस्वी, वेदांचा अर्थ जाणणारा; म्हणूनच त्याचे गौरवशाली नाव — आहे.
अ) तैजस ब) जातवेदा
क) मातरिश्वा ड) सूर्य

- ७) प्रश्नोपनिषद गद्यात असल्यामुळे त्यास ——— असे म्हणतात.
 अ) आरण्यकोपनिषद ब) वेदोपनिषद
 क) संहितोपनिषद ड) ब्राह्मणोपनिषद
- ८) पंचकोष संकल्पना तैत्तेरीय उपनिषदाच्या ——— वल्ली मधील आहे.
 अ) आनंद ब) भृगु
 क) शिक्षा ड) ब्रह्मानंद
- ९) मुण्डकोपनिषद 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) अष्ट्याऐंशी ब) अठरा
 क) बारा ड) पासष्ट
- १२) कोणत्या उपनिषदात 'प्रज्ञानं ब्रह्म' हे महावाक्य आले आहे?
 अ) छांदोग्य ब) ऐतरेय
 क) तैत्तरेय ड) बृहदारण्यक

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) थोडक्यात टीप लिहा – कर्मनिष्ठा
 ब) केनोपनिषदाचा थोडक्यात परिचय लिहा.
 क) कठोपनिषदानुसार योगची व्याख्या स्पष्ट करा.
 ड) प्रश्नोपनिषदात विचारलेला पाचवा प्रश्न आणि त्याचे उत्तर लिहा.
 इ) ब्रह्मविद्येचे महत्त्व स्व-शब्दात स्पष्ट करा.
 ई) उ-कार आणि स्वप्नावस्था स्पष्ट करा.

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

१२

- अ) ईशोपनिषदाचा सारांश थोडक्यात लिहा.
 ब) यक्ष उपख्यान स्पष्ट करा.
 क) शांडिल्य विद्या संकल्पनेवर थोडक्यात टीप लिहा.
 ड) प्राण आणि रयी संकल्पना स्पष्ट करा.

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

१२

- अ) पंचप्राण संकल्पना सविस्तर लिहा.
 ब) चेतनेच्या चार अवस्था आणि त्यांचा ॐ सोबतचा संबंध स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१२

ऐतरेय उपनिषदानुसार आत्मन आणि ब्रह्मन संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.

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

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

Day & Date: Tuesday, 23-12-2025
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) 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 Taittiriya 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 Vedangas is _____.
 - a) Brahma Vidya
 - b) Para Vidya
 - c) Avidya
 - d) Aparar Vidya
- 11) Mandukya Upanishad has a total of _____ mantras.
 - a) Eighty-eight
 - b) Eight
 - c) Twelve
 - d) Fifty-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

- Write short note on - Karmanishta.
- Write brief introduction of Kenopnishad.
- What is definition of Yoga according to Kathopnishad?
- Write Fifth question and its answer from Prashnopnishad.
- Write Importance of Brahma vidya in your own words.
- Explain U-kara and Swapna Avastha (Dream State).

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

12

- Write summary of Ishopnishad.
- Explain Yaksha-Upakhyan.
- Write Short Note on - Shandilya Vidya.
- Explain concept of Prana-Rayi (Creation).

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

12

- Explain Panchaprana concept in detail.
- Explain four states of Consciousness and their relation to Omkara.

Q.5 Answer the following question in detail.

12

Explain concept of Atma and Brahman acc. to Aitareya Upanishad.

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

Set **P**

एम.ए. (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन/जुना) (CBCS) परीक्षा:
ऑक्टोबर/नोव्हेंबर - २०२५
Integrated Approach of Yoga (MAYG0401)

वार, दिनांक : मंगळवार, १६-१२-२०२५

कमाल गुण: ८०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०६:००

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

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

१६

- १) शतावरीचे पर्यायी नाव सांगा.

अ) सतावर	ब) शतमूली
क) मुसळी	ड) वरील सर्व
- २) जठर हा कोणत्या संस्थेतील अवयव आहे?

अ) अन्नवह	ब) प्राणवह
क) नियंत्रण	ड) उत्सर्जन
- ३) स्त्रियांची मासिक पाळी सुरू झालेला कालावधी कोणता?

अ) रजःदर्शन	ब) रजःस्त्राव
क) रजनिवृत्ती	ड) प्रसूती
- ४) विशिष्ट प्रकारे बिंदूदाब देऊन केली जाणारी चिकित्सा कोणती?

अ) संमोहन	ब) रेकी
क) अँक्युप्रेशर	ड) अँक्युपंकचर
- ५) पुढीलपैकी कोणता दोष संवर्धनाला कारणीभूत आहे?

अ) कफ	ब) वात
क) पित्त	ड) तिनही
- ६) हळदीचे पर्यायी नाव सांगा.

अ) मांगल	ब) हरीद्रा
क) वर्णदात्री	ड) वरील सर्व
- ७) गोमुखासन कोणत्या विकारावर लाभदायक अधिक आहे?

अ) स्कंधस्तंभ	ब) अनिद्रा
क) उच्च रक्तदाब	ड) यापैकी नाही

- ८) उज्जायी, भास्त्रिका हे प्राणायाम कोणासाठी निषिद्ध आहे?
 अ) गर्भिणी ब) बालक
 क) तरुण ड) वृद्ध
- ९) त्रिकटू मध्ये कोणती द्रव्ये आहेत?
 अ) सुंठ ब) मिरी
 क) पिंपळी ड) वरील सर्व
- १०) स्पायनल बाथ चे फायदे सांगा.
 अ) पाठदुखी वर लाभदायक
 ब) मणक्यांच्या विकारांवर लाभदायक
 क) मानेच्या दुखण्यावर लाभदायक
 ड) वरील सर्व
- ११) कोरफडचे पर्यायी नाव सांगा.
 अ) कुमारी ब) गुडुची
 क) पार्थ ड) विष्णुकांता
- १२) क्रोमोथेरपी कोणती चिकित्सा आहे?
 अ) रंग ब) जल
 क) बाष्प ड) वरील सर्व
- १३) तुरटीचे फायदे सांगा.
 अ) व्रणशुद्धी ब) जल शुद्धी
 क) त्वचा शुद्धी ड) वरील सर्व
- १४) अर्जुन सालीचे फायदे सर्वात जास्त कोणत्या अवयवांसाठी सांगितले आहेत?
 अ) श्वसन संस्था ब) उत्सर्जन
 क) प्रजनन ड) हृदय व रक्तवाहिन्या
- १५) खालील आसन प्रजनन संस्थेवर लाभदायक आहे.
 अ) बद्धकोणासन ब) वृक्षासन
 क) ताडासन ड) वरीलपैकी नाही
- १६) खालीलपैकी कोणते आसन मानसिक विकारांवर अधिक लाभदायक आहे?
 अ) वीरभद्रासन ब) परीवृत्त त्रिकोणासन
 क) मयूरासन ड) शशांकासन

- ब) चुंबक चिकित्सा
- क) रंग चिकित्सा
- ड) अरोमा थेरपी
- इ) अक्युप्रेषर
- ई) व्यायाम

- प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १६
- अ) श्वसन संस्थेवर योगाचा एकात्मिक दृष्टीकोन.
 - ब) अन्नवह संस्थेवर योगाचा एकात्मिक दृष्टीकोन
 - क) रक्तवह संस्थेवर योगाचा एकात्मिक दृष्टीकोन
 - ड) योगामध्ये आयुर्वेदाची तत्वे वर्णन करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १६
- अ) आधुनिक चिकित्सा सविस्तर वर्णन करा.
किंवा
 - ब) निसर्गोपचार सविस्तर वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १६
- योगाचा एकात्मिक दृष्टीकोन सविस्तर स्पष्ट करा.

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

Set

P

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

Day, Date: Tuesday, 16-12-2025
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 Select the correct alternative.

16

- 1) Optional name for shatavari.

a) Satavar	b) Shatmul
c) Musali	d) All of the above
- 2) What system use the stomach?

a) Digestive	b) Respiratory
c) Nervous	d) Exeretory
- 3) The first occurrence of menstruation is called.

a) Menarch	b) Menorrhagia
c) Menopause	d) Delivery
- 4) In which therapy point pressure is required _____.

a) Hypotism	b) Reiki
c) Acupressure	d) Acupuncture
- 5) Which dosha is responsible for body construction.?

a) Kaph	b) Vaat
c) Pitta	d) All of the above
- 6) What is the optional name for Turmeric.

a) Mangal	b) Haridra
c) Varnadatri	d) All of the above
- 7) In which disease is Gomukhasana beneficial?

a) Frozen shoulder	b) Insomnia
c) Hypertension	d) None of the above.
- 8) In which condition Ujjayi, Bhastrika is contraindicated?

a) Pregnancy	b) Childhood
c) Youngsters	d) Geriatric
- 9) What are the constituents of Trikatu?

a) Shunthi	b) Miri
c) Pimpli	d) All of the above

- 10) Uses of Spinal bath-
 - a) Lumbar pain
 - b) Vertebral deformity
 - c) Neck Pain
 - d) All of the above
- 11) Optional names for Aloe Vera.
 - a) Kumari
 - b) Guduchi
 - c) Parth
 - d) Vishnukanta
- 12) What type of therapy is chromotherapy?
 - a) Colour therapy
 - b) Water therapy
 - c) Vapour therapy
 - d) All of the above
- 13) Uses of Alum.
 - a) Cure the infection
 - b) Water purification
 - c) Cosmetic use
 - d) All of the above
- 14) In which disease Arjunsal is beneficial?
 - a) Respiratory diseases
 - b) Excretory diseases
 - c) Reproductive diseases
 - d) Cardiovascular diseases
- 15) Which of the following asan is beneficial for Reproductive system?
 - a) Baddha Konasan
 - b) Vrikshasan
 - c) Tadasan
 - d) None of the above
- 16) Which of the following asan is beneficial for Mental diseases?
 - a) Virbhadrasan
 - b) Parivritta Trikonasan
 - c) Mayurasan
 - d) Shashankasan

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

16

- Hypnotism
- Magnet therapy
- Chromo therapy
- Aroma therapy
- Acupressure
- Vyayam

Q.3 Answer the following. (Any Two)

16

- Describe integrated approach of Yoga on Respiratory system.
- Describe integrated approach on Yoga on Digestive system.
- Describe integrated approach of Yoga on cardiovascular system.

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

16

- a) Allopathy (Modern medical science) Describe in detail.**

OR

- b) Describe the Naturopathy therapy.**

0.5 Answer the following questions in detail.

16

Describe the integrated approach of Yoga in detail.

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

Set	P
-----	---

एम.ए (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन/जुना) (CBCS) परीक्षा:
ऑक्टोबर/नोव्हेंबर - २०२५

Different Types of Meditation (MAYG0402)

वार, दिनांक: गुरुवार, ०१-०१-२०२६

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) ध्यानामध्ये चेतनेचा प्रवाह ---- आहे.
 अ) अडथळ्याने पूर्ण ब) कोणत्याही अडथळ्याशिवाय
 क) गोंधळलेल्या मनासारखा ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- २) ---- यांनी प्रेक्षा ध्यान विकसित केले.
 अ) आचार्य महाप्रज्ञ ब) भगवान महावीर
 क) गौतम बुद्ध ड) स्वात्माराम सुरी
- ३) चक्रीय ध्यान हे योगाचे एक विशेष तंत्र आहे जे ---- पासून प्राप्त झाले आहे.
 अ) तैत्तरीय उपनिषद ब) मुंडकोपनिषद
 क) मांडुक्य उपनिषद ड) मुक्तीकोपनिषद
- ४) ---- म्हणजे आपल्या भावना आणि चेतना (चित्त) शुद्ध करून स्वतःची जाणीव करून देण्याची प्रथा.
 अ) निवारण ब) कायानुपासना
 क) विपश्यना ड) प्रेक्षा
- ५) ध्यानाचा सराव करण्यासाठी आणि सराव सुधारण्यासाठी बुद्धांनी तीन मुख्य पैलू सांगितले आहेत.
 अ) शील ब) प्रज्ञा
 क) समाधी ड) वरील सर्व
- ६) ---- सह तुम्ही विविध व्यसनांवर आणि वाईट सवयींवर मात करू शकता.
 अ) आनापान सती ब) प्रेक्षा
 क) विपश्यना ड) लेश्या ध्यान

- ७) चक्रीय ध्यानामध्ये कोणते विश्रांती तंत्र समाविष्ट आहे?
 अ) दीर्घ श्वासन
 ब) कायोत्सर्ग
 क) योगनिद्रा
 ड) वरील सर्व

८) कायोत्सर्ग म्हणजे ———
 अ) शरीराची जाणीव
 ब) श्वासाची जाणीव
 क) आत्म-जागरूकतेसह खोल विश्रांती
 ड) मानसिक केंद्रांबद्दल जागरूकता

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

१०) ——— भावना आणि चेतना शुद्ध करण्यास मदत करते.
 अ) आनापान सती
 ब) प्रेक्षा
 क) विपश्यना
 ड) लेश्या ध्यान

११) सुत्तमध्ये मनाच्या पाच अशुद्धींचे वर्णन ——— असे केले आहे.
 अ) निवारण
 ब) निर्वाण
 क) अविद्या
 ड) सती

१२) पातंजल ध्यानाचे वर्णन ——— मध्ये केले आहे.
 अ) पाणिनी ग्रंथ
 ब) दर्शनशास्त्र
 क) उपनिषद
 ड) भगवद्गीता

१३) चक्रीय ध्यान नेहमी ——— ने समाप्त होते.
 अ) दीर्घ विश्रांती
 ब) प्रार्थना
 क) श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम
 ड) वज्रासन

१४) मनाच्या सूक्ष्म पैलूंचे काळजीपूर्वक निरीक्षण करणे म्हणजे ———.
 अ) धम्मनुपासना
 ब) चित्तानुपासना
 क) कायानुपासना
 ड) वेदनानुपासना

१५) ——— 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

१६) विपश्यना ध्यानाचे उद्दिष्ट ——— आहे.

- अ) निर्वान प्राप्त करण्यासाठी ब) निरोगी जीवन प्राप्त करण्यासाठी
क) भय नष्ट करण्यासाठी ड) वरील सर्व

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१६

- अ) चक्रीय ध्यान संकल्पना स्पष्ट करा.
ब) प्रेक्षा ध्यानाचे फायदे लिहा.
क) थोडक्यात टीप लिहा. अनापान सती.
ड) पातंजल योग सूत्रानुसार ध्यानाची संकल्पना स्पष्ट करा.
इ) सर्व ध्यान तंत्रांचे अंतिम उद्दिष्ट काय आहे?
ई) साधक स्वतःला ध्यानासाठी कसे तयार करतो?

प्र.३ खालील प्रश्नाचे उत्तर लिहा. (कोणतेही दोन)

१६

- अ) चक्रीय ध्यानावर थोडक्यात टीप लिहा.
ब) विपश्यनेची मूलभूत तत्वे स्पष्ट करा.
क) प्रेक्षा ध्यानाची ऐतिहासिक माहिती लिहा.
ड) पातंजल ध्यानाचे फायदे काय आहेत?

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

१६

- अ) प्रेक्षा ध्यान म्हणजे काय? प्रेक्षा ध्यानाच्या आठ अवस्था स्पष्ट करा.
ब) चक्रीय ध्यान स्पष्ट करा. चक्रीय ध्यानसिक मानसिक कल्याणाची स्थिति कशी सुधारते?

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१६

विपश्यना म्हणजे काय? सविस्तर स्पष्ट करा. विपश्यना आणि इतर ध्यान तंत्रांचे महत्त्व लिहा.

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

Set **P**

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New/Old) (CBCS) Examination:
October/November - 2025**

Different Types of Meditation (MAYG0402)

Day & Date: Thursday, 01-01-2026
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) In meditation the flow of consciousness is _____.
 a) With full of obstruction b) Without any obstruction
 c) Disturbance of mind d) None of the above

- 2) _____ developed Preksha Meditation.
 a) Acharya Mahapragya b) Bhagvan Mahaveer
 c) Gautam Buddha d) Swatmaram Suri

- 3) Cyclic Meditation is a special technique of Yoga derived from _____.
 a) Taittiriya Upanishad b) Mundakopnishad
 c) Mandukya Upanishad d) Muktikopnishad

- 4) _____ is the practice of purifying our emotions and our conscious (chitta) and realizing our own self.
 a) Nivarna b) Kayanupassana
 c) Vipassana d) Preksha

- 5) 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

- 6) With _____ you can overcome various addictions and bad habits.
 a) Anapana sati b) Preksha
 c) Vipassana d) Leshya dhyana

- 7) Which relaxation techniques involved in Cyclic meditation?
 a) DRT b) Kayotsarga
 c) Yognidra d) All the above

- 8) Kayotsarg means _____.
 a) Awareness of body
 b) Awareness of breath
 c) Deep relaxation with self awareness
 d) Awareness of psychic centers

- 9) _____ means sutra or the standard statement.

a) Sati	b) Patthana
c) Sutta	d) Tippiitaka
- 10) _____ helps purification of emotions and consciousness.

a) Anapana sati	b) Preksha
c) Vipassana	d) Leshya dhyana
- 11) In Sutta, the five impurities of mind are described as _____.

a) Nivarana	b) Nirvana
c) Avidya	d) Sati
- 12) Patanjali Meditation is described in _____.

a) Panini Grantha	b) Darshan Shastra
c) Upanishad	d) Bhagvad Geeta
- 13) Cyclic meditation always ends with _____.

a) Deep relaxation	b) Prayer
c) Breathing Technique	d) Vajrasana
- 14) Observing subtle aspects of mind carefully is _____.

a) Dhammanupasana	b) Chittanupassana
c) Kayanupassana	d) Vedananupassana
- 15) _____ 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
- 16) Aim of Vipassana dhyana is _____.

a) To achieve Nirvana	b) To achieve Healthy life.
c) To destroy Fear	d) All the above

Q.2 Write short answers. (Any Four)

16

- Explain concept of Cyclic Meditation.
- Write down benefits of Preksha Meditation.
- Write short note on. Aanapan sati.
- Explain concept of meditation acc. to Patanjali Yoga Sutra.
- What is the ultimate aim of all meditation techniques?
- How does a seeker prepare himself for meditation?

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

16

- Write short note on Cyclic Meditation.
- Explain basic principles of Vipassana.
- Write Historical Prospective of Preksha meditation.
- What are the Benefits of Patanjali meditation?

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

- a)** What is Preksha Meditation? Explain all eight stages of Preksha Dhyana.
- b)** Explain Cyclic meditation. How does Cyclic meditation improve mental well-being?

Q.5 Answer the following question in detail. 16

What is Vipassana? Explain in detail. Write importance of Vipassana and other meditation techniques.

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

Set **P**

एम.ए (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन/जुना) (CBCS) परीक्षा:

ऑक्टोबर/नोव्हेंबर - २०२५

Yoga Therapy & Other Therapies (MAYG0403)

वार, दिनांक: शनिवार, २०-१२-२०२५

कमाल गुण: ८०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०६:००

सूचना : १) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

२) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

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

१६

१) पचनाच्या समस्यांवर अॅक्युप्रेसर चा कोणता पॉइंट काम करतो?

अ) इनर गेट

ब) आऊटर गेट

क) हार्ट

ड) फोर सिम्स

२) गाळलेली जागा भरा → धारणात ---- ।

अ) दोषाः

ब) धातवः

क) मलाः

ड) अग्नी

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) हिप्नोक्रोटिस

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 → दूषयन्ति इति ---- ।

अ) दोषाः

ब) धातू

क) मल

ड) वरील सर्व

- ८) त्वचेची कार्य कोणती?
 अ) संरक्षण ब) स्वेदन
 क) स्पर्शन ड) वरील सर्व
- ९) साप्ताहिक उपवास म्हणजे काय?
 अ) सातही दिवस उपवास ब) आठवड्यातून १ दिवस उपवास
 क) प्रत्येक महिन्यात सात उपवास ड) वरील सर्व
- १०) आयुर्वेदाचे आचार्य कोण आहेत?
 अ) चरक ब) सुश्रुत
 क) वागभट्ट 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) शरीर ब) दोष
 क) धातू ड) मल
- 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) तेज ब) आप
 क) पृथ्वी ड) वायू
- १५) शरीराला तेल लावून त्वचेमध्ये जिरविणे हे कोणते पंचकर्म आहे?
 अ) बस्ती ब) स्नेहन
 क) स्वेदन ड) वमन
- १६) नैसर्गिक द्रव्यांच्या सहाय्याने केला जाणारा उपचार म्हणजे.
 अ) मृत्तिका उपचार ब) जल उपचार
 क) वनस्पती उपचार ड) निसर्गोपचार

प्र.२ टीपा लिहा (कोणत्याही चार)

- अ) लंघन चिकित्सा
 ब) चुंबक चिकित्सा
 क) फलाहार, रसाहार, शाकाहार

१६

- ड) आयुर्वेदातील त्रिदोष संकल्पना
- इ) रंग चिकित्सा
- ई) संमोहन चिकित्सा

- प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १६
- अ) उपवास चिकित्सा वर्णन करा.
 - ब) जल चिकित्सा वर्णन करा.
 - क) पंचमहाभूत चिकित्सा तत्व थोडक्यात वर्णन करा.
 - ड) त्रिदोषांसाठी केली जाणारी पंचकर्म चिकित्सा सांगा व अभ्यंग स्पष्ट करा?
- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १६
- अ) संमोहन चिकित्सा सविस्तर वर्णन करा.
 - किंवा
 - ब) आयुर्वेदातील दोष आणि धातू संकल्पना वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १६
- मृत्तिका चिकित्सा सविस्तर वर्णन करा.

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

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

Day & Date: Saturday, 20-12-2025
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 Select the correct alternative.

16

- Which acupuncture point works on Digestive System?
 - Inner gate
 - Outer gate
 - Heart
 - Four siems
- Fill in the blanks → Dharant _____
 - Dosh
 - Dhatu
 - Mal
 - Agni
- Which type of massage is face powder?
 - Dr y
 - Wet
 - Pinch
 - Vibration
- What are the optional names of Hypnotism?
 - Trikal vidya
 - Mohini Vidya
 - Hypnotism
 - All of the above
- Who is the inventor of Homeopathy therapy?
 - Haneman
 - Sushrut
 - Hippocratis
 - None of the above
- After 60 sec message oil reaches in which level below the skin?
 - Pores
 - Blood
 - muscle
 - Bone
- Fill in the blanks → Dushayanti iti _____
 - Dosha
 - Dhatu
 - Mal
 - All of the above
- What are the functions of skin?
 - Protection
 - Sweating
 - Exertion
 - All of the above
- Weekly fasting means how many days fasting?
 - Seven days fasting
 - Once in a week fasting
 - 7 days in a month fasting
 - All of the above

- 10) Who are the Ayurveda Acharyas?
 - a) Charak
 - b) Sushrut
 - c) Vagbhat
 - d) All of the above
- 11) Who is the inventor of Reiki?
 - a) Mikao Usui
 - b) Hanuman
 - c) Hippocrates
 - d) None of the above
- 12) Fill in the blanks → Shiro tat _____
 - a) Sharir
 - b) Dosh
 - c) Dhatu
 - d) Mal
- 13) What are the benefits of fasting therapy.
 - a) Nutrition
 - b) Digestion
 - c) Excretion
 - d) All of the above
- 14) Which Mahabhut chikitsa enhances blood circulation by applying hot and cold water?
 - a) Tej
 - b) Aap
 - c) Prithvi
 - d) Vayu
- 15) In which panchakarma massage is done?
 - a) Basti
 - b) Snehana
 - c) Swedhana
 - d) Vamana
- 16) The treatment that involves natural agents, avoid drugs is called as _____.
 - a) Mud therapy
 - b) Water therapy
 - c) Plant therapy
 - d) Naturopathy

Q.2 Write short answers. (Any Four)

16

- Fasting therapy.
- Magnet therapy.
- Falahar, Rasahar, Shakahar.
- Tridosh concept in Ayurveda.
- Colour therapy / light therapy.
- Hypnotism therapy.

Q.3 Write Short Notes (Any Two)

16

- Describe fasting therapy in detail.
- Describe water therapy in detail.
- Describe Panchmahabhut ehikitsa talva in detail.
- What are the Panchkarmas and what is Abhyang?

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

16

- a)** Describe Hypnotism therapy.
- OR**
- b)** Describe Dosha and Dhatu Sankalpna in Ayurveda

Q.5 Answer the following questions in detail.

16

Describe Mruttika Chikitsa / Mud therapy in detail.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन / जुना) (CBCS) परीक्षा:
ऑक्टोबर / नोव्हेंबर — २०२५
Yoga for Mental Health (MAYG0405)

वार, दिनांक: मंगळवार, २३-१२-२०२५

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) 'आरोग्य' या शब्दाची अनेक प्रकारे व्याख्या केली जाते. आरोग्याची सर्वात अचूक व्याख्या ——— असेल.
 - अ) आरोग्य म्हणजे शरीर आणि मनाची संतुलित स्थिती
 - ब) आरोग्य हे हसऱ्या चेहऱ्याचे प्रतिबिंब आहे
 - क) आरोग्य ही संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची अवस्था आहे
 - ड) आरोग्य हे आर्थिक समृद्धीचे प्रतीक आहे
- २) आरोग्याचे भौतिक परिणाम ——— याच्याशी संबंधित आहेत.
 - अ) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव
 - ब) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावना
 - क) आरोग्याचा शारीरिक पैलू
 - ड) संज्ञानात्मक
- ३) ——— मुळे मानसिक असंतुलन निर्माण होते.
 - अ) राग
 - ब) अविद्या
 - क) अस्मिता
 - ड) अभिनिवेश
- ४) नैराश्यासाठी कोणत्या पद्धती टाळल्या पाहिजेत?
 - अ) स्थूल व्यायाम पद्धती
 - ब) सखोल ध्यान
 - क) आसन
 - ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- ५) ——— हे मानवी वर्तनाचा अभ्यास करते ज्यामध्ये शरीर आणि मन दोन्हीचा समावेश होतो.
 - अ) मानसशास्त्र
 - ब) शरीरशास्त्र
 - क) शरीरशास्त्र (Anatomy)
 - ड) यापैकी नाही

- ६) दोन सकारात्मक उद्दिष्टांमधील संघर्ष असणे किंवा जेव्हा दोन्ही उद्दिष्टे एकाच वेळी तितक्याच आकर्षक असतात तेव्हा या प्रकारच्या संघर्षाला ——— म्हणतात.

अ) प्रेरक संघर्ष ब) दृष्टिकोन संघर्ष
क) नकारात्मक संघर्ष ड) दृष्टिकोन—नकारात्मक संघर्ष

७) ——— आणि ——— दरम्यान जलद, वेगाने आणि जादा हालचाली टाळल्या पाहिजेत.

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

८) दीर्घकालीन ताण म्हणजे ———.

अ) तणाव जो एकतर सकारात्मक किंवा अधिक त्रासदायक असू शकतो
ब) कधीही न संपणारा आणि अटळ वाटणारा ताण
क) ताण जो सर्रासपणे असणे
ड) ताण जो तुम्हाला उत्साही ठेवू शकतो

९) विचार प्रक्रियेतील असंतुलन ज्याला 'आधी' म्हणतात. 'आधी' स्वतःला शारीरिक रोग म्हणून प्रकट करतात ज्याला ——— म्हणतात.

अ) व्याधी ब) अजीर्णत्व
क) अनाधिज ड) उपाधी

१०) नैराश्याच्या कारणांमध्ये हे समाविष्ट आहे ———.

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

११) ——— विकार ही अशी परिस्थिती आहे ज्यामध्ये व्यक्तीला ——— असतात 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

१२) ——— ची व्याख्या बाह्य किंवा अंतर्गत उत्तेजक परिस्थितीला प्रतिसाद म्हणून एखाद्या व्यक्तीच्या क्रिया किंवा प्रतिक्रिया म्हणून केली जाऊ शकते.

अ) मानसशास्त्र ब) शरीरशास्त्र
क) वागणूक ड) भावना

१३) विविध संवेदी अनुभवांच्या स्वरूपात उत्तेजना ——— म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या आपल्या संवेदी प्रणालींद्वारे प्राप्त होतात.

अ) इफेक्टर्स ब) रिसेप्टर्स
क) आवेग ड) इंद्रिये

१४) आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आणि केवळ ———.

- अ) रोग किंवा दुर्बलतेचा अभाव ब) रोगाची उपस्थिती
क) मनाची अशांतता ड) वरीलपैकी काहीही नाही

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

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

१६) मानवी वर्तनात ——— महत्वाची भूमिका बजावतात.

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

प्र.२ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

१६

- अ) मानसिक आरोग्याची संकल्पना स्पष्ट करा.
ब) मानसिक आरोग्याचे परिमाणे काय आहेत?
क) विविध प्रकारचे संघर्ष स्पष्ट करा.
ड) टीप लिहा: नैराश्य
इ) पतंजली ध्यानाची मूलभूत तत्त्वे स्पष्ट करा.
ई) कोणत्या योगिक पद्धती तणावात उपयुक्त आहेत?

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

१६

- अ) आरोग्याचे सहा आयामे/परिमाणे स्पष्ट करा.
ब) विपश्यनेची प्रक्रिया स्पष्ट करा.
क) मानवी वर्तनाचा जैविक आधार (रिसेप्टर्स, इफेक्टर्स आणि कनेक्टर्स) स्पष्ट करा.
ड) प्राणायामाचे विविध प्रकार स्पष्ट करा. प्राणायाम मानसिक आरोग्यावर कसे परिणाम करते?

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

१६

- अ) मानसशास्त्रानुसार मानवी वर्तन म्हणजे काय? मानवी वर्तनाची मूलभूत वैशिष्ट्ये कोणती आहेत?

किंवा

- ब) विविध प्रकारचे संघर्ष स्पष्ट करा. संघर्षासाठी योगिक उपाय काय आहेत?

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१६

- चिंता म्हणजे काय? चिंतेची कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक कोणते आहेत? चिंतेसाठी योग स्पष्ट करा.

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

Set P

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

Day & Date: Tuesday, 23-12-2025
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) The term 'health' is defined in many ways. The most accurate definition of the health would be _____.
 - a) Health is the state of body and mind in a balanced condition
 - b) Health is the reflection of a smiling face
 - c) Health is a state of complete physical, mental and social well-being
 - d) Health is the symbol of economic prosperity
- 2) The physical dimension of health refers to the _____.
 - a) Sense of overall purpose in life
 - b) Person's mood or general emotional
 - c) Bodily aspect of health
 - d) Cognitive
- 3) Mental imbalances arise due to _____.

a) Raga	b) Avidya
c) Asmita	d) Abhinivesh
- 4) Which practices should be avoided for Depression?
 - a) Dynamic practices
 - b) Deep meditation
 - c) Asana
 - d) Suryabhedhana Pranayama
- 5) _____ studies human behavior which involves both body & the mind.

a) Psychology	b) Physiology
c) Anatomy	d) None of these
- 6) A conflict between two positive goals, when both the goals are equally attractive as the same time this type conflict called as _____.

a) Motivational conflict	b) Approach Conflict
c) Avoidance conflict	d) Approach-Avoidance conflict

- 7) 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
- 8) Chronic stress means ____.
- a) stress that can either be positive or more distressing
 - b) stress that seems never-ending and inescapable
 - c) stress that seems to run rampant
 - d) stress that can keep you energized
- 9) An imbalance in the thought process called as adhi. The adhis manifest themselves as physical disease called as ____.
- a) Vyadhi
 - b) Ajeernatva
 - c) Anadhija
 - d) Upadhi
- 10) Causes of depression includes ____.
- a) Early childhood trauma
 - b) Vitamin D efficiency
 - c) Both a & b
 - d) None of the above
- 11) ____ disorders are conditions in which person have ____ that does not go away and can get worse over time.
- a) Anxiety and anxiety
 - b) Depressive and depression
 - c) Stress and Stress
 - d) Mental and Anxiety
- 12) ____ 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
- 13) 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
- 14) Health as the state of complete physical, mental and social well-being and not merely the ____.
- a) Absence of disease or infirmity
 - b) Presence of disease
 - c) Disturbance of mind
 - d) None of the above
- 15) Types of anxiety disorders, include ____.
- a) Generalized anxiety disorder
 - b) Obsessive-compulsive disorder
 - c) Separation anxiety disorder
 - d) All the above
- 16) ____ play an important role in human behavior.
- a) Sense organs
 - b) Glands
 - c) Muscles
 - d) Mind

- Q.2 Write short Answers. (Any Four) 16**
- a) Explain concept of Mental Health.
 - b) What are the dimensions of mental health?
 - c) Explain different types of Conflicts.
 - d) Write short note: Depression.
 - e) Explain basic principles of Patanjali meditation.
 - f) Which Yogic practices are helpful in Stress.
- Q.3 Answer the following questions. (Any Two) 16**
- a) Explain six dimensions of Health in detail.
 - b) Explain process of Vipassana.
 - c) Explain Biological basis of Human Behavior (Receptors, Effectors, and Connectors).
 - d) Explain different types of Pranayama. How does pranayama can improve mental health?
- Q.4 Answer the following question in detail. (Any One) 16**
- a) What is Human Behavior according to Psychology? What are the fundamental characteristics of human behavior?
 - b) Explain different types of Conflicts and What are the Yogic remedies for the conflicts?
- Q.5 Answer the following question in detail. 16**
- What is Anxiety? What are the causes, symptoms and risk factors for Anxiety? Explain Yoga for Anxiety.