

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र – I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:
मार्च/एप्रिल – २०२६
Foundation of Yoga (230125101)

वार, दिनांक : शुक्रवार, १७-०४-२०२६
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) शंकराचार्यांची 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

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
अ) सूक्ष्म शरीर सविस्तर स्पष्ट करा.
ब) आधुनिक योग विचारवंत स्वामी शिवानंद सरस्वती यांच्याबद्दल सविस्तर स्पष्टीकरण लिहा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
पंच प्राण आणि पंचकोश सिद्धांत स्पष्ट करा.

Seat
No.

Set P

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

मार्च/एप्रिल – २०२६

Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)

वार, दिनांक : सोमवार, २०-०४-२०२६

कमाल गुण: ६०

वेळ: दुपारी ०३:०० ते ०५:३०

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

प्र.१ योग्य पर्याय निवडा.

१२

- १) फुफ्फुस नीलेचे कार्य कोणते आहे?
अ) शुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
ब) अशुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
क) शुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
ड) अशुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
- २) अधोमुख श्वानासन, शशांकासन कोणत्या व्याधीवर लाभदायक आहे?
अ) चिंता
ब) नैराश्य
क) ताण
ड) वरील सर्व
- ३) त्राटक क्रिया कोणत्या शरीरसंस्थेसाठी लाभदायक आहे?
अ) अन्नवह
ब) प्राणवह
क) उत्सर्जन
ड) वरील सर्व
- ४) मानवी देहात सर्वात आखूड अस्थि कोणत्या अवयवात आहे?
अ) हात
ब) पाय
क) कान
ड) नाक
- ५) फुफ्फुस धमनीचे कार्य कोणते?
अ) शुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
ब) अशुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
क) शुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
ड) अशुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
- ६) कोपराच्या ठिकाणी असणारा सांधा कोणता?
अ) खिळीचा
ब) बिजागीरीचा
क) सरकता
ड) अचळ

- प्र.४ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) १२
अ) मानवी श्वसनसंस्था वर्णन करा.
किंवा
ब) मानवी उत्सर्जन संस्था वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तरे लिहा. १२
मानवी अस्थी सांधे संस्था वर्णन करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)**

Day & Date: Monday, 20-04-2026
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.

12

- 1) Pulmonary vein's function is _____.
 - a) To carry oxygenated blood to heart
 - b) To carry deoxygenated blood to lungs
 - c) To carry oxygenated blood to lungs
 - d) To carry deoxygenated blood to lungs

- 2) Adhomukh shwanasan shaashankasan is helpful in _____ disease.
 - a) Anxiety
 - b) Depression
 - c) Stress
 - d) All of the above

- 3) Tratak is useful for which system?
 - a) Digestive
 - b) Respiratory
 - c) Excretory system
 - d) All of the above

- 4) Where is the shortest bone situated in human body?
 - a) Hand
 - b) Leg
 - c) Ear
 - d) Nose

- 5) What is the function of Pulmonary artery?
 - a) To carry oxygenated blood to heart
 - b) To carry deoxygenated blood to heart
 - c) To carry oxygenated blood to lungs
 - d) To carry deoxygenated blood to lungs

- 6) Which type of joint is elbow joints?
 - a) Pivot
 - b) Hinges
 - c) saddle
 - d) immovable

- 7) Exchange of gases takes place in which unit of lungs?
 - a) Bronchus
 - b) Alveoli
 - c) Blood vessel
 - d) None of the above

- 8) Which of the following is excretory unit of excretory system?
 - a) Bowman's capsule
 - b) Stomach
 - c) Alveoli
 - d) Vertebra

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र - I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२६
Introduction to Indian Philosophy (230125103)

वार, दिनांक: बुधवार, २२-०४-२०२६

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) आगम प्रमाण म्हणजे काय?

अ) शब्द	ब) वाक्य
क) आप्त	ड) वरील सर्व
- २) "ब्रह्म सत्यं जगन्मीथ्या" कोणी सांगितले आहे.

अ) वेदांत	ब) पूर्वमिमांसा
क) सांख्य	ड) योग
- ३) 'आत्मा अचेतन आहे' हे कोणते दर्शन मानते.

अ) सांख्य	ब) योग
क) वैशेषिक	ड) वरील पैकी नाही
- ४) दोन परमाणू एकत्र येऊन काय बनते?

अ) द्रव्यणुक	ब) त्र्यणुक
क) धुळीकण	ड) काहीच नाही
- ५) चार्वाक कोणते प्रमाण मानतात.

अ) अनुमान	ब) आगम
क) प्रत्यक्ष	ड) वरील सर्व
- ६) निर्वाण संकल्पना कोणत्या दर्शनात सांगितली आहे?

अ) योग	ब) सांख्य
क) बौद्ध	ड) जैन
- ७) आस्तीक दर्शने कोणती?

अ) सांख्य	ब) योग
क) न्याय	ड) वरील सर्व
- ८) वेदांना प्रमाण मानणारे दर्शन कोणते?

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

- ९) 'मुक्त जीव' कोणत्या दर्शनात सांगितले आहे?
अ) जैन ब) न्याय
क) सांख्य ड) योग
- १०) सोळा पदार्थ कोणत्या दर्शनात सांगितले आहेत?
अ) न्याय ब) सांख्य
क) वैशेषिक ड) योग
- ११) प्रत्यक्ष ज्ञान म्हणजे काय?
अ) ज्ञानेंद्रियांनी होणारे ब) तर्काने होणारे
क) विकल्पाने होणारे ड) वरीलपैकी सर्व
- १२) अष्टांग योग कोणत्या दर्शनात सांगितला आहे?
अ) योग ब) सांख्य
क) जैन ड) चार्वाक

- प्र.२ टिपा लिहा. (कोणत्याही चार) १२
अ) पुरुष
ब) प्रकृती
क) मोक्ष
ड) निर्वाण
इ) अनुमान
ई) पुद्गल
- प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १२
अ) ब्रह्म संकल्पना वर्णन करा.
ब) प्रत्यक्ष प्रमाण वर्णन करा.
क) चार्वाकाचे तत्त्व वर्णन करा.
ड) माया वर्णन करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
अ) योग दर्शन वर्णन करा.
ब) वेदांत दर्शन वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
सांख्य दर्शन वर्णन करा.

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

Set **P**

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026**

Introduction to Indian Philosophy (230125103)

Day & Date: Wednesday, 22-04-2026

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 Choose the correct alternative from the options.

12

- 1) What is Agam Praman.
 - a) Shabd
 - b) Vakya
 - c) Aapt
 - d) All of the above
- 2) Which Darshan stated “Brahma Satya Jaganmithya” _____.
 - a) Vedant
 - b) Purvmimansa
 - c) Sankhya
 - d) Yog
- 3) Which Darshan Stated “Achetan Aatma”.
 - a) Sankhya
 - b) Yog
 - c) Vaisheshik
 - d) None of the above
- 4) Two Paramanu gives rise to _____.
 - a) Dwyanuk
 - b) Tryanuk
 - c) Dhulikan
 - d) None of the above
- 5) ‘Charvak’ accepted which Praman.
 - a) Anuman
 - b) Agam
 - c) Pratyaksh
 - d) All of the above
- 6) Nirvan concept stated in which Darshan?
 - a) Yog
 - b) Samkhya
 - c) Baudhha
 - d) Jain
- 7) Which are Astik Darshana?
 - a) Samkhya
 - b) Yog
 - c) Nyay
 - d) All of the above
- 8) Which Darshan accepts Veda shastra?
 - a) Samkhya
 - b) Yog
 - c) Vedant
 - d) All of the above
- 9) Which Darshan stated Mukta Jiv?
 - a) Jain
 - b) Nyay
 - c) Samkhya
 - d) Yog

- 10)** Sixteen Padarth stated in which Darshan?
a) Nyay
b) Samkhya
c) Vaisheshik
d) Yog
- 11)** What is Pratyaksh Dnyan?
a) By sense organ
b) By Logic
c) By imagination
d) All of the above
- 12)** Ashtang Yog stated in which Darshan?
a) Yog
b) Samkhya
c) Jain
d) Charvak

Q.2 Write short Notes. (Any Four)

12

- a) Purush
- b) Prakruti
- c) Moksha
- d) Nirvan
- e) Anuman
- f) Pudgal

Q.3 Write Short Answers. (Any Two)

12

- a) Brahma concept Describe
- b) Pratyaksha Praman Describe
- c) Charvak's Principle Describe
- d) Maya Describe

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

12

- a) Describe Yog Darshan.
- b) Describe Vedant Darshan.

Q.5 Answer the following question in detail.

12

Describe Samkhya darshan.

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

Set	P
-----	---

एम.ए (Yoga) (सत्र - I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२६
Research Methodology (230125105)

वार, दिनांक : शुक्रवार, २४-०४-२०२६

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) यापैकी कोणती माहिती संकलनाची पद्धत नाही?
 - अ) प्रश्नावली
 - ब) मुलाखती
 - क) निरीक्षणे
 - ड) प्रयोग
- २) संशोधन सहभागींनी अभ्यासात सहभागी होण्यापूर्वी ——— देणे आवश्यक आहे.
 - अ) मार्गदर्शक तत्त्वे
 - ब) माहितीपूर्ण संमती
 - क) वचनबद्धता
 - ड) खाजगी माहिती
- ३) आंतरविद्याशाखीय संशोधनाचे मुख्य उद्दिष्ट काय आहे?
 - अ) संशोधनासाठी समग्र दृष्टिकोन आणणे
 - ब) डेटा व्याख्या सुधारणे
 - क) संबंध पुष्टी करणे
 - ड) नवीन विविधता सादर करणे
- ४) खालीलपैकी कोणते संशोधनाचे उद्दिष्ट आहे?
 - अ) एखाद्या घटनेशी परिचित होणे
 - ब) चलांमधील कारणात्मक संबंधाची गृहीतक मांडणे
 - क) एखादी गोष्ट कोणत्या वारंवारतेने घडते किंवा तिच्याशी इतर कशाशी संबंधित आहे हे निश्चित करणे
 - ड) वरील सर्व
- ५) यादृच्छिक नमुने घेणे कसे उपयुक्त आहे?
 - अ) वाजवीपणे अचूक
 - ब) डेटा संकलनाची एक किफायतशीर पद्धत
 - क) वैयक्तिक पक्षपातीपणापासून मुक्त
 - ड) वरील सर्व
- ६) संशोधन आराखडयात ——— बदल सविस्तर माहिती असावी.
 - अ) अभ्यास लोकसंख्येची
 - ब) डेटा संकलन पद्धती
 - क) नैतिक मुद्दे
 - ड) वरील सर्व

- ७) — संशोधन गुणात्मक घटनांशी संबंधित आहे.
 अ) गुणात्मक ब) वर्णनात्मक
 क) परिमाणात्मक ड) संख्यात्मक
- ८) जर नमुना लोकसंख्येच्या फक्त एक किंवा काही वैशिष्ट्यांचे प्रतिनिधित्व करतो तर त्याला काय म्हणतात?
 अ) चांगला नमुना ब) पक्षपाती नमुना
 क) वाईट नमुना ड) अप्रभावी नमुना
- ९) वार्षिक पुस्तकाला — असेही म्हणतात.
 अ) हस्तपुस्तिका ब) शब्दकोश
 क) निर्देशिका ड) वार्षिक
- १०) कोणत्याही लोकसंख्येच्या अभ्यासासाठी, नमुना घेतला जातो कारण तो — असतो.
 अ) महाग ब) वेळेवर कार्यक्षम
 क) कठीण ड) पक्षपाती
- ११) — संशोधन हे प्रमाण किंवा प्रमाणाच्या मोजमापावर आधारित असते.
 अ) गुणात्मक ब) वर्णनात्मक
 क) परिमाणात्मक ड) संख्यात्मक
- १२) संशोधन सहभागीला अभ्यासातून माघार घेण्याची परवानगी आहे.
 अ) कोणत्याही कारणास्तव जोपर्यंत ते संशोधकाला स्पष्ट केले जाते
 ब) कोणत्याही कारणास्तव जोपर्यंत संशोधक माघार घेण्याची परवानगी देतो
 क) कोणत्याही स्पष्टीकरणाशिवाय कोणत्याही कारणास्तव
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही

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

१२

- अ) संशोधनात विश्वासार्हतेचे महत्त्व
 ब) चांगल्या संशोधन कार्याचे गुण
 क) संशोधन पद्धतीची निवड
 ड) मागील साहित्याचा आढावा
 इ) संशोधनाचे उद्दिष्ट स्पष्ट करा.
 ई) संशोधनाची व्याप्ती स्पष्ट करा.

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

१२

- अ) संशोधनाच्या कोणत्याही दोन व्याख्या लिहा आणि संशोधनाची गरज स्पष्ट करा.
 ब) माहिती संकलनात ग्रंथालयाची भूमिका स्पष्ट करा.
 क) संशोधन म्हणजे काय? संशोधनाचे प्रकार स्पष्ट करा.
 ड) मूलभूत आणि उपयोजित संशोधन स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
अ) "सारांश" वर एक निबंध लिहा.
ब) माहिती संकलनाच्या विविध पद्धती तपशीलवार लिहा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
संशोधन अहवाल तयार करण्याचे टप्पे सविस्तरपणे स्पष्ट करा.

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

Set **P**

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Research Methodology (230125105)**

Day & Date: Friday, 24-04-2026
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) Which of these is not a method of data collection?
 - a) Questionnaires
 - b) Interviews
 - c) Observations
 - d) Experiments

- 2) Research participants must give _____ before they can participate in a study.
 - a) Guidelines
 - b) Informed consent
 - c) A commitment
 - d) Private information

- 3) What is the main aim of interdisciplinary research?
 - a) To bring out the holistic approach to research
 - b) Improve data interpretation
 - c) Confirm relationship
 - d) Introduce new variety

- 4) Which of the following is the Objective of the Research?
 - a) To become familiar with a phenomenon
 - b) To test a hypothesis of a causal relationship between variables
 - c) To determine the frequency with which something occurs or with it is associated with something else
 - d) All of the above

- 5) How is random sampling helpful?
 - a) Reasonably accurate
 - b) An economical method of data collection
 - c) Free from personal biases
 - d) All of the above

- 6) A research design should provide detailed information about _____.
 - a) The study population
 - b) The data collection methods
 - c) Ethical issues
 - d) All of the above

- 7) _____ Research is concerned with qualitative phenomena.
 - a) Qualitative
 - b) Descriptive
 - c) Quantitative
 - d) Numerical

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र - I) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च / एप्रिल – २०२६
Applied Yoga (230125106)

वार, दिनांक: सोमवार, २७-०४-२०२६

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) सूक्ष्म व्यायामाचा उद्देश काय आहे?
 - अ) हृदय गती वाढवण्यासाठी
 - ब) लवचिकता वाढवण्यासाठी
 - क) शरीर व्यायामासाठी तयार करण्यासाठी
 - ड) शरीर थंड करण्यासाठी
- २) गर्भावस्थेच्या तिसऱ्या तिमाहीत कोणत्या योग पद्धती टाळल्या पाहिजेत?
 - अ) खोल विश्रांती
 - ब) ध्यान
 - क) ॐ चा जप करणे
 - ड) शरीर संवर्धनात्मक आसने
- ३) खालीलपैकी कोणता शारीरिक तंदुरुस्तीचा घटक 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) अर्धशिशू
- ५) IBS मध्ये भूमिका बजावणारे घटक खालील आहेत —.
 - अ) गंभीर संसर्ग
 - ब) आतड्यांतील सूक्ष्मजंतूंमध्ये बदल
 - क) कौटुंबिक इतिहास
 - ड) वरील सर्व
- ६) शालेय विद्यार्थ्यांसाठी — चा अभ्यास आरोग्याच्या सर्वच पैलूंवर महत्त्वपूर्ण 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

- अ) तरुण प्रौढांसाठी योगची भूमिका स्पष्ट करा.
 ब) धरणा स्पष्ट करा.
 क) टीप लिहा : अपचन.
 ड) स्नायूंच्या क्षमते वर सूर्यनमस्काराचा होणारा परिणाम स्पष्ट करा.
 इ) बालकांसाठी योग कसा लागू होऊ शकतो?
 ई) उपयोजित योगाची मूलभूत तत्त्वे कोणती आहेत?

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

१२

- अ) विद्यार्थ्यांसाठी योगची गरज आणि महत्त्व स्पष्ट करा.
 ब) प्रौढ महिलांसाठी योगाचे महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये काय आहेत?
 क) अष्टांग योगाच्या सहाय्याने समाजासाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
 ड) मानसिक विकार सविस्तर स्पष्ट करा. यासाठी योग कसा लागू होतो?

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) योगाच्या सहाय्याने आरोग्याशी संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती स्पष्ट करा.
- किंवा
- ब) पचनाच्या समस्या, त्याची कारणे, लक्षणे आणि परिणाम स्पष्ट करा. यासाठी योग कसा लागू होतो?
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- संपूर्ण समाजासाठी योग कसा लागू होतो? योगची गरज, महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Applied Yoga (230125106)**

Day & Date: Monday, 27-04-2026
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) 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**

- a) Explain Role of yoga in young adults.
b) Explain Dharna.
c) Write short note on Indigestion.
d) Explain application of Suryanamaskar on Muscular Endurance.
e) How does Yoga can applicable for kids?
f) What are the Fundamentals principles of applied Yoga?

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

- a) Need and Importance of Yoga for School going students.
b) What are the importance and features of yoga for adult women?
c) Explain role of yoga for a society with the help of Ashtanga Yoga.
d) Explain mental disorders in detail with application of yoga.

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

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

OR

- b) Explain digestive problems, 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 whole society? Explain need, importance and features of Yoga.

- 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) पिंडसंविती म्हणजे ———.
- अ) पिंडाचे खरे ज्ञान ब) पिंडाचे मूळ
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 – लय योग.
क) सिद्ध सिद्धांत पद्धतीनुसार यम स्पष्ट करा.
ड) लक्ष्य संकल्पना 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) सिद्ध सिद्धांत पद्धतीनुसार अष्टांग योग स्पष्ट करा.
ब) महायोग म्हणजे काय?
क) पिंडविचार स्पष्ट करा.
ड) हठयोग प्रदीपिका आणि घेरंड संहिता मधील अष्टकुंभक स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) सिद्ध सिद्धांत पद्धतीनुसार सोळा आधार आणि नऊ चक्र स्पष्ट करा.
- ब) हठयोग प्रदीपिका आणि घेरंड संहिता यांचा तुलनात्मक अभ्यास लिहा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तरे लिहा. १२
- हठरत्नावली चा सविस्तर सारांश लिहा.

- 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 Answers. (Any Four) 12

- a) What is the main aim of Hatha Yoga?
 b) Write short note on Laya Yoga.
 c) Explain Yama acc. to SSP.
 d) Explain concept of Lakshya.
 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 Ashtang Yog according to SSP.
 b) What is Mahayoga?
 c) Explain Pindvichar in detail.
 d) Explain Eight Kumbhaka acc.to HP and GS.

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

- a) Explain Sixteen Aadhara and Nine chakra acc. to SSP.
 b) Write a comparative study of Hatha Yog Pradipika and Gherand Samhita.

Q.5 Answer the following question in detail. 12

Write down a detailed summary of Hatha Yoga Ratnawali.

- ८) वासनांचे स्वरूप कसे सांगितले आहे?
 अ) अनादी ब) अनंत
 क) हेतूफलाश्रयीत्व ड) वरील सर्व
- ९) प्रकृती जय म्हणजे काय?
 अ) प्रधान जय ब) मनोजवत्व
 क) विकरण भाव ड) वरील सर्व
- १०) प्राणायाम किती सांगितले आहेत?
 अ) बाह्य अभ्यंतर सांभ वृत्ती ब) पूरक रेचक कुंभक
 क) बाह्याभ्यंतर विषय आक्षेपी ड) वरील सर्व
- ११) विवेकख्याती झाल्यावर कोणती समाधी प्राप्त होते?
 अ) धर्म मेघ ब) सबीज
 क) निर्बिज ड) वरील सर्व
- १२) जल पंक कंटकांपासून वर उचलले जाणे ही विभूती कोणत्या संयमाने मिळते?
 अ) उदान जय ब) प्रधान जय
 क) प्रकृती जय ड) वरीलपैकी नाही

- प्र.२ खालील टिपा लिहा. (कोणत्याही चार) १२
 अ) 'सत्य' यम स्पष्ट करा.
 ब) सबीज समाधी स्पष्ट करा.
 क) 'जात्यांतर' संकल्पना स्पष्ट करा.
 ड) समापती संकल्पना स्पष्ट करा.
 इ) तुल्य प्रत्यय संकल्पना स्पष्ट करा.
 ई) धारणा संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.३ खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १२
 अ) 'प्रत्याहार' संकल्पना सोदाहरण स्पष्ट करा.
 ब) संतोष संकल्पना सोदाहरण स्पष्ट करा.
 क) ईश्वराचे स्वरूप स्पष्ट करा.
 ड) निर्माण चित्त संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
 अ) कैवल्यपादातील पहिले सूत्र स्पष्ट करा.
 किंवा
 ब) समाधी पादाचे सार वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
 विभूती पादाचे सार वर्णन करा.

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

Set **P**

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April - 2026
Patanjal Yoga Sutras (230125202)**

Day & Date: Saturday, 18-04-2026
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) How many vrittis are there stated in Patanjali Yogasutra?
 - a) Four
 - b) Five
 - c) Seven
 - d) Two
- 2) What is meant by Drishya?
 - a) Deh
 - b) Jagat
 - c) Indriya
 - d) All of the above
- 3) How does a yogi attain alpa dnyan?
 - a) With the help of pranayama
 - b) With the help of Ritambhara Pradnya
 - c) With the help of Sampradnyat
 - d) With the help of Sampatti
- 4) Which samadhi is attained with "Samskar Shesh"?
 - a) Sabeej
 - b) Nirbeej
 - c) Kaivalya
 - d) All of the above
- 5) Practice of Aparigraha gives which Siddhi?
 - a) Janm Kathanta Sambodh
 - b) Vair tyag
 - c) Kary fal siddhi
 - d) Uttam sukh labh
- 6) Bhut Rut dnyan is attained by which Sayam?
 - a) Sabd arth Pratyay vibhag dnyan
 - b) Aristh
 - c) Power
 - d) Bhuvan
- 7) Which vibhuti is attained by sayam on moon?
 - a) Taravyuh dnyan
 - b) Druv gati dnyan
 - c) Bhuvan dnyan
 - d) Aprant dnyan
- 8) What is the concept of vasana?
 - a) Anadhi
 - b) Anant
 - c) Hetu fal ashrayitva
 - d) All of the above

- 9) What is Prakruti Jay?
a) Pradhan Jaya
b) Manojavatva
c) Vikaran bhav
d) All of the above
- 10) Which Pranayanas stated in Patanjanjal Yogsutra?
a) Bahya Abhyantar stambh vritti
b) Purak, Rechak, Kumbhak
c) Bahyabhyantar Vishay akshepi
d) All of the above
- 11) Which Samadhi attained after Vivek Khyati?
a) Dharm-megh
b) Sabeej
c) Nirbeej
d) All of the above
- 12) Which sayyam gives the vibhuti to lift the body from the ground.
(Jal,Pank,Kantak)
a) Udan Jay
b) Pradhan Jay
c) Prakruti Jay
d) None of the above

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

12

- a) Satya Yam
b) Sabeej Samadhi
c) 'Jatyantar' concepts
d) Samapatti
e) Tulya-Pratyay concept
f) Dharana concept

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

12

- a) Describe 'Pratyahar' with example.
b) Describe 'Santosh' with example.
c) Explain the 'Ishwar' concept.
d) Describe 'Nirman Chitta'.

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

12

- a) Describe 1st sutra in Kaiwalyapad.

OR

- b) Explain the central theme of Samadhi Pad.

Q.5 Answer the following in detail.

12

Explain the central idea of Vibhuti pad.

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

Set	P
-----	---

एम.ए (Yoga) (सत्र - II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च / एप्रिल – २०२६
Yoga and Mental Health (230125203)

वार, दिनांक : मंगळवार, २१-०४-२०२६

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) खालील पैकी कोणत्या दर्शनात मन ही संकल्पना सांगितली आहे?

- | | |
|------------|--------------|
| अ) योग | ब) वेदांत |
| क) मिमांसा | ड) वरील सर्व |

२) मनाचे स्वरूप कसे आहे?

- | | |
|------------|--------------|
| अ) सूक्ष्म | ब) परमाणु |
| क) विभू | ड) वरील सर्व |

३) प्रेरणांचा सिद्धांत कोणी मांडला?

- | | |
|------------|-----------|
| अ) आलपोर्ट | ब) मास्लो |
| क) फ्रॉईड | ड) वुंट |

४) व्यक्तिमत्त्वाचा सिद्धांत कोणी मांडला?

- | | |
|-----------|------------|
| अ) मास्लो | ब) आलपोर्ट |
| क) फ्रॉईड | ड) मन |

५) वृत्ती म्हणजे काय?

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

६) खालीलपैकी कोणत्या आसनांचा उपयोग मानसव्याधींवर होतो?

- | | |
|---------------|-------------------|
| अ) शशांकासन | ब) अधोमुखश्वानासन |
| क) पादहस्तासन | ड) वरील सर्व |

७) खालील पैकी कोणती मानसिकता "अकार्यक्षमता" दर्शविते?

- | | |
|-----------|--------------|
| अ) वैफल्य | ब) नैराश्य |
| क) अवसाद | ड) वरील सर्व |

८) नैराश्यावर लाभदायक आसन कोणते?

- | | |
|--------------------|--------------------|
| अ) अधोमुख श्वानासन | ब) पश्चिमोत्तानासन |
| क) शशांकासन | ड) वरील सर्व |

- ९) वर्तन म्हणजे काय?
 अ) आकलन
 ब) पूर्वकथन
 क) नियंत्रण
 ड) वरील सर्व
- १०) पाश्चात्य मानसशास्त्रातील तत्त्वविरोधी संकल्पना कोणती?
 अ) स्वार्थ
 ब) अस्मिता
 क) चंगळवाद
 ड) वरील सर्व
- ११) भारतीय मानसशास्त्राचे वैशिष्ट्य काय आहे?
 अ) अध्यात्मिकता
 ब) सार्वभौमत्व
 क) विश्वव्यापकत्व
 ड) वरील सर्व
- १२) योगनिद्रा म्हणजे काय?
 अ) गाढ झोप
 ब) Rapid eye movement
 क) श्वासन
 ड) प्रत्याहार

प्र.२ टीपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) चित्तभूमी
 ब) वर्तन
 क) पौगंडावस्थेतील विकासाचे टप्पे
 ड) अभ्यास वैराग्य
 इ) चित्तवृत्ती
 ई) मानसिक व्याधी

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

१२

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

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

१२

- १) भगवद्गीतेतील 'ध्यान' संकल्पना स्पष्ट करा.
 किंवा
 २) मानसशास्त्राच्या शाखा वर्णन करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१२

मानसिक स्वास्थासाठी अष्टांग योग वर्णन करा.

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

Set

P

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Yoga and Mental Health (230125203)**

Day & Date: Tuesday, 21-04-2026
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) Concept of Chitta is described in which Darshan?
 - a) Yog
 - b) Vedant
 - c) Mimansa
 - d) All of the above
- 2) What is mind? Define.
 - a) Subtle
 - b) Atomic
 - c) Pervasive
 - d) All of the above
- 3) Who states the theory of "Hierarchy of needs"?
 - a) Alport
 - b) Maslow
 - c) Freud
 - d) Wunt
- 4) Who states the theory of "Personality traits"?
 - a) Maslo
 - b) Alport
 - c) Freud
 - d) Munn
- 5) What is Vritti?
 - a) Mental work
 - b) Mental Sanskar
 - c) Mental behaviour
 - d) All of the above
- 6) Out of the following which asan is helpful to treat mental disease?
 - a) Shashankasn
 - 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) Out of the following which asan is helpful in depression?
 - a) Adho mukh-shwansan
 - b) Paschimotta hasan
 - c) Shashankasan
 - d) All of the above
- 9) What is behaviour?
 - a) Understanding
 - b) Prediction
 - c) Control
 - d) All of the above

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र - II) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२६
Yoga for Health Promotion (230125206)

वार, दिनांक: गुरुवार, २३-०४-२०२६

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) जागतिक आरोग्य संघटनेचे मुख्य कार्यालय कोठे आहे?

- | | |
|-------------|------------|
| अ) जपान | ब) इंग्लंड |
| क) जिनिव्हा | ड) युरोप |

२) आरोग्याचे पैलू कोणते?

- | | |
|---------------|--------------|
| अ) शारीरिक | ब) मानसिक |
| क) अध्यात्मिक | ड) वरील सर्व |

३) खालीलपैकी कोणता व्याधी अनुवंशिक आहे?

- | | |
|-------------|--------------|
| अ) कर्करोग | ब) मधुमेह |
| क) कुष्ठरोग | ड) वरील सर्व |

४) खालीलपैकी कोणता व्याधी असंसर्गजन्य आहे?

- | | |
|------------|--------------|
| अ) लड्डपणा | ब) मधुमेह |
| क) कर्करोग | ड) वरील सर्व |

५) खालीलपैकी कोणता व्याधी महामारी आहे?

- | | |
|----------|--------------|
| अ) प्लेग | ब) कोव्हिड |
| क) HIV | ड) वरील सर्व |

६) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक कोणते?

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

७) तामसिक आहार कोणता?

- | | |
|----------------|--------------|
| अ) उष्णतीक्ष्ण | ब) कदान्न |
| क) मधुररसयुक्त | ड) आंबट तिखट |

- ८) क्रियायोग कोणत्या पादाचे सारसूत्र आहे.
 अ) विभूतीपाद ब) कैवल्यपाद
 क) समाधीपाद ड) साधनपाद
- ९) पंचकोषातील सर्वात आतला कोष कोणता?
 अ) अन्नमय ब) मनोमय
 क) आनंदमय ड) विज्ञानमय
- १०) संसर्गजन्य व्याधी कोणते?
 अ) सर्दी ब) खोकला
 क) त्वचारोग ड) वरील सर्व
- ११) जीवनशैली संबंधीत व्याधी कोणते?
 अ) कर्करोग ब) मधुमेह
 क) उच्च रक्तदाब ड) वरील सर्व
- १२) पंचकोषातील सर्वात बाहेरचा कोष कोणता?
 अ) अन्नमय ब) प्राणमय
 क) आनंदमय ड) वरील सर्व

प्र.२ टिपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) मानसिक व्याधी
 ब) पंचकोष
 क) क्रियायोग
 ड) आरोग्य
 इ) शारीरिक आरोग्य
 ई) विश्व आरोग्य संघटना

प्र.३ थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

१२

- अ) संसर्गजन्य व्याधी म्हणजे काय?
 ब) महामारी संकल्पना स्पष्ट करा.
 क) व्याधी कारणांचे सिद्धांत स्पष्ट करा.
 ड) अध्यात्मिक स्वास्थ्य म्हणजे काय?

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

१२

- अ) 'अष्टांग योग आरोग्यसंवर्धनासाठी लाभदायक आहे' हे स्पष्ट करा.
 किंवा
 ब) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक वर्णन करा.

प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

१२

पंचकोष संकल्पना स्पष्ट करून त्यासाठी 'योग' वर्णन करा.

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

Set P

एम.ए (Yoga) (सत्र - III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२६
Yog Upanishads (230125302)

वार, दिनांक : सोमवार, २०-०४-२०२६

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) हंसोपनिषद कोणत्या वेदाची शाखा आहे?

अ) सामवेद	ब) अथर्ववेद
क) ऋग्वेद	ड) यजुर्वेद
- २) धनुष्यरूपी ओमकार कोणत्या उपनिषदामध्ये वर्णिले आहे?

अ) ध्यानबिंदू	ब) नादबिंदू
क) शांडिल्य	ड) योगतत्त्व
- ३) 'वैराज पक्षी' म्हणजे कशाचे वर्णन आहे?

अ) ओमकार	ब) प्राण
क) लोक	ड) त्रिलक्ष्य
- ४) संपूर्ण विश्वाची निर्मिती शिवतत्त्वापासून झालेली आहे असे कोणते उपनिषद सांगते?

अ) त्रिशिखी ब्राह्मण	ब) ध्यानबिंदू
क) योग कुण्डल	ड) नाद बिंदू
- ५) योगतत्त्व उपनिषद कोणी कोणाला मार्गदर्शित केले?

अ) ब्रह्मांनी विष्णूंना	ब) विष्णूंनी ब्रह्मांना
क) महादेवांनी ब्रह्मांना	ड) ब्रह्मांनी महादेवांना
- ६) सर्वात व्यापक योगचर्चा कोणत्या उपनिषदामध्ये आहे?

अ) योगशिखा	ब) शाण्डिल्य
क) अद्वयतारक	ड) ब्रह्मविद्या
- ७) यौगिक ध्यानाचा कळस म्हणजे कोणते उपनिषद आहे?

अ) योगशिखा	ब) ध्यानबिंदू
क) हंसोपनिषद	ड) यापैकी नाही

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Yog Upanishads (230125302)**

Day & Date: Monday, 20-04-2026
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 Veda is the source of Hamsopnishad.
 - a) Sam Veda
 - b) Atharv Veda
 - c) Rugveda
 - d) Yajurveda
- 2) Which upnishad described 'Dhanushya omkar' concept?
 - a) Dhyan bindu
 - b) Nadbindu
 - c) Shandilya
 - d) Yogtatva
- 3) What is the concept of 'Vairaj pakshi'?
 - a) Omkar concept
 - b) Pran concept
 - c) Lok concept
 - d) Trilakshya concept
- 4) Which upnishad states that 'Shivtatva' is the creator of the universe?
 - a) Trishikhi brahman
 - b) Dhyan Bindu
 - c) Yog kundal
 - d) Nad bindu
- 5) Who explained the Yogtatva upnishad?
 - a) Bramha explained it to Vishnu
 - b) Vishnu explained it to Brahma
 - c) Mahadev explained it to Brahma
 - d) Brahma explained it to Mahadev
- 6) Yog related longest discussion describe in which upnishad?
 - a) Yog shikha
 - b) Shandilya
 - c) Advaytarak
 - d) Brahavidya
- 7) Which upnishad explained peak of the yoga Dhyanmountain?
 - a) Yog shikha
 - b) Dhyan bindu
 - c) Hamsopnishad
 - d) None of the above
- 8) Which unishad described the Sthul Dhyan, Sukshm Dhyan, Atisukshma Dhyan.
 - a) Tejo bindu
 - b) Dhyan bindu
 - c) Amrut bindu
 - d) Yogtatva

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र - III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च / एप्रिल – २०२६
Applied Psychology (230125303)

वार, दिनांक: बुधवार, २२-०४-२०२६

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) शैक्षणिक मानसशास्त्राची उद्दिष्टे सांगा.

अ) मानवी विकास	ब) मूल्यमापन
क) अध्यापन अध्ययन	ड) वरील सर्व
- २) निवडक उद्दीपकास आपल्या अनुभवाच्या केंद्रस्थानी आणणाऱ्या मानसिक प्रक्रियांना अवधान म्हटले जाते ही व्याख्या कोणी केली?

अ) मॉर्गन	ब) गिलफोर्ड
क) मन	ड) मॅकम्युलर
- ३) प्राप्त झालेल्या वेदनांचे सर्वकष ज्ञान म्हणजे ——.

अ) संवेदन	ब) अध्यापन
क) अवधान	ड) वेदन
- ४) थॉर्नडाईक या शास्त्रज्ञाने प्रयोगासाठी कोणता प्राणी निवडला?

अ) मांजर	ब) कुत्रा
क) चिंपांझी	ड) उंदीर
- ५) आरोग्यासाठी महत्त्वाचे घटक कोणते?

अ) आहार	ब) व्यायाम
क) विश्रांती	ड) वरील सर्व
- ६) योगतत्त्वाच्या आधारे केले जाणारे समुपदेशन म्हणजे काय?

अ) योग साधना	ब) योगचिकित्सा
क) योग एकात्मिकता	ड) वरील सर्व
- ७) समुपदेशनाचे प्रकार कोणते?

अ) निर्देशित	ब) अनिर्देशित
क) समान्वयित	ड) वरील सर्व

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र - III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा: मार्च/एप्रिल – २०२६
Mantra Yoga (230125304)

वार, दिनांक : शुक्रवार, २४-०४-२०२६

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) — हे पवित्र अक्षरांचे मिश्रण आहे जे आध्यात्मिक ऊर्जेचे केंद्रक बनवते.

- | | |
|----------|-------------|
| अ) तंत्र | ब) कर्मकांड |
| क) मंत्र | ड) जप |

२) — तेल मंत्राचा उद्देश मोक्ष/मुक्ती हा होता.

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| अ) आधुनिक काळ | ब) वैदिक काळ |
| क) अ आणि ब दोन्ही | ड) यापैकी काहीही नाही |

३) — च्या आसनाचा प्रभाव मुक्ती आहे.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| अ) पाने | ब) हरणाची त्वचा |
| क) वाघाची त्वचा | ड) खडक |

४) मंत्रांचे इतर सर्व हेतू — आहेत.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| अ) धार्मिक समारंभासाठी | ब) संपत्ती गोळा करण्यासाठी |
| क) शत्रूंचा नायनाट करण्यासाठी | ड) वरील सर्व |

५) — हा सकाळचा सर्वात सुरुवातीचा भाग असतो, सूर्योदयाच्या अगदी आधी, जेव्हा आपले प्राण किंवा जीवनशक्ती ऊर्जा सर्वात प्रबळ मानली जाते.

- | | |
|------------------|-----------------------|
| अ) ब्रह्ममुहूर्त | ब) त्रिकाल संध्या |
| क) दीक्षेचा काळ | ड) यापैकी काहीही नाही |

६) गायत्री मंत्र विशेषतः मध्ये सांगितलेला — आहे.

- | | |
|-------------|-----------|
| अ) अथर्ववेद | ब) ऋग्वेद |
| क) अथर्ववेद | ड) सामवेद |

७) नादाच्या वारंवारतेनुसार उतरता क्रम लावा.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| i) पश्यंती | ii) परा |
| iii) वैखरी | iv) उपांशू |
| अ) i, ii, iii, iv | ब) ii, i, iii, iv |
| क) ii, i, iv, iii | ड) iii, iv, i, ii |

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

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

१२

- अ) योग म्हणजे काय? मंत्रयोग स्पष्ट करा.
 ब) थोडक्यात टीप लिहा : वैखारी जप
 क) दीक्षा म्हणजे काय?
 ड) महामृत्युंजय मंत्र स्पष्ट करा.
 इ) मंत्रोच्चाराचे सामान्य परिणाम लिहा.
 ई) जपासाठी आसनाचे महत्त्व काय आहे?

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

१२

- अ) मंत्रोच्चारातून आपण तणावावर मात करू शकतो का? कसे? स्पष्ट करा.
 ब) मंत्रपठणाचे विविध प्रकार कोणते आहेत?
 क) आध्यात्मिक जागृतीसाठी मंत्राचे महत्त्व लिहा.
 ड) मंत्रांचे प्राणमय कोशावर सकारात्मक परिणाम कसा होऊ शकतो?
 उदाहरणासह स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
- अ) मंत्रांचे उपचारात्मक परिणाम काय आहेत? योग्य उदाहरणासह स्पष्ट करा.
किंवा
- ब) मंत्रयोगाची सविस्तर संकल्पना स्पष्ट करा. त्यासाठी कोणती साधने व आसने उपयुक्त आहेत?
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
- प्रणव म्हणजे काय? त्याचे उच्चारण स्पष्ट करा. मंत्रांचे सहा पैलू स्पष्ट करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Mantra Yoga (230125304)**

Day & Date: Friday, 24-04-2026
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) A _____ is a combination of sacred syllables which forms a nucleus of spiritual energy.
 - a) Tantra
 - b) Karmakand
 - c) Mantra
 - d) Japa
- 2) The aim of mantra in _____ was for Moksha/liberation.
 - a) Modern period
 - b) Vedic period
 - c) Both a & b
 - d) None of these
- 3) Effect of _____ asana is Liberation.
 - a) Leaves
 - b) Deer skin
 - c) Tiger skin
 - d) Rocks
- 4) All other purpose of Mantras are _____.
 - a) To conduct religious ceremonies
 - b) To collect wealth
 - c) To eliminate enemies
 - d) All the above
- 5) _____ is the earliest part of the morning, just before sunrise when our prana or life force energy is considered to be strongest.
 - a) Brahmamuhurta
 - b) Trikal Sandhya
 - c) Diksha
 - d) None of these
- 6) The Gayatri Mantra is particularly from _____.
 - a) Atharvaveda
 - b) Rigveda
 - c) Arthaveda
 - d) Samveda
- 7) Arrange the descending order of Nada according to their frequency _____.
 - i) Pashyanti
 - ii) Para
 - iii) Vaikhari
 - iv) Upanshu
 - a) i, ii, iii, iv
 - b) ii, i, iii, iv
 - c) ii, i, iv, iii
 - d) iii, iv, i, ii

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

Set	P
-----	---

एम.ए. (Yoga) (सत्र - III) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:
मार्च / एप्रिल – २०२६

Introduction to Meditation Techniques (230125306)

वार, दिनांक: सोमवार, २७-०४-२०२६

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

- 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
- योगनिद्रा स्पष्ट करा. योगनिद्रा विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता कशी सुधारू शकते?

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

Set

P

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April - 2026**

Introduction to Meditation Techniques (230125306)

Day & Date: Monday, 27-04-2026

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) _____ developed the Transcendental meditation technique.
 - a) Mahapragya
 - b) Shrinivas Yogi
 - c) Maharishi Mahesh Yogi
 - d) Tulsi

- 2) _____ is considered to be the most powerful mantra, thus is prefixed and suffixed to all Hindu prayers.
 - a) Aum
 - b) Shree
 - c) Hari
 - d) Bhuva

- 3) With _____ you can overcome various addictions and bad habits.
 - a) Anapana Sati
 - b) Preksha
 - c) Deep Sleep
 - d) Leshya dhyana

- 4) By saying any mantra continuously for a minute or two and then meditate on the result is called _____ meditation.
 - a) Pranava
 - b) Beeja Mantra
 - c) Transcendental
 - d) Rajayoga

- 5) Meditation comes from the Latin word- _____ which means to heal.
 - a) Mederi
 - b) Meridi
 - c) Mendelli
 - d) None of these

- 6) _____ means experiencing sensations consciously that arise on the surface of the body and inside the body.
 - a) Dhammanupasana
 - b) Cnittanupassana
 - c) Kayanupassana
 - d) Vedananupassana

- 7) One-pointed awareness, ekagrata, of an object or thought process is _____.
 - a) Dharna
 - b) Preksha
 - c) Meditation
 - d) None of the above

- 8) During the practice of _____, one appears to be asleep, but the consciousness is functioning at a deeper level of awareness.
 - a) Pranava meditation
 - b) Yoganidra
 - c) Rajayoga meditation
 - d) Preksha

- ६) विद्यार्थ्यांने 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 कोणते आहे?
- अ) ब्लॉक बोर्ड
 ब) योगिक मॉडेल्स
 क) दृकश्राव्य प्रात्यक्षिक
 ड) तक्ते
- १२) खालीलपैकी कोणती अध्यापन पद्धती थेट शिक्षणात योगदान देते/देतात?
- i) गट शिकवणे आणि व्याख्यान
 ii) चर्चा पद्धत
 iii) ऑडिओ – व्हिड्युअलसह किंवा न वापरता व्याख्यान
 iv) कार्यशाळा आणि असाइनमेंट मध्ये सहभाग
 v) परस्पर संवादी सादरीकरण
- 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 वर्णनात्मक सिद्धांत
- प्र.३ खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) १२
- अ) विकासाचे/प्रगतीचे तत्त्व स्पष्ट करा.
 ब) अध्यापनाच्या सिद्धांताचे प्रकार स्पष्ट करा.
 क) कोणतीही पाच शैक्षणिक तत्त्वे 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 विपरीत स्थितीतील आसनावर २० मिनिटांसाठी एक पाठ योजना तयार करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Advance Teaching Practices Practical (230125401)**

Day & Date: Thursday, 16-04-2026
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) _____ is a process of growth, development & adding something new to one's experiences.

a) Teaching	b) Education
c) Learning	d) a & b both

- 2) Prior to teaching, the teacher does _____.
 - a) Identification of object
 - b) Preparation of teaching lesson plan
 - c) Know the interest of students
 - d) All the above

- 3) Which component(s) might be included in a lesson plan?
 - a) Development or outline of a lesson
 - b) Varied materials and media to supplement and clarify content
 - c) Specific objectives of the lesson
 - d) All of the above

- 4) What is the limitation of the project method of teaching?
 - a) It is learner-centered
 - b) Learners get practical experience
 - c) Learners are usually not properly supervised
 - d) None of the above

- 5) In which teaching method, learner's participation is made optimal and proactive?

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

- 6) The best way to react to a wrong answer given by a student is _____.
 - a) To scold him for not having learnt the lesson
 - b) To explain why the answer is wrong
 - c) To ask another student to give the correct answer
 - d) To ignore the wrong answer and pass on the next question

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

Q.2 Write Short Answers. (Any Four)

12

- a) Write short note on Teaching methods.
 b) Explain Micro lesson plan.
 c) Define Education.
 d) What are the advantages of lesson plan?
 e) Explain Role of Yoga teacher.
 f) Write short note on Descriptive theory of teaching.

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

12

- a) Explain the Principle of Progression.
 b) Explain the types of theory of teaching.
 c) Explain any Five Educational principles.
 d) 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 Inverted Asana for 20 min. duration.

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

Set P

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

मार्च/एप्रिल - २०२६

Yog Diet and Nutrition (230125402)

वार, दिनांक: शनिवार, १८-०४-२०२६

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) पचनानंतर आहाराचे रुपांतर कशामध्ये होते?

अ) ग्लुकोज	ब) जीवनसत्वे
क) प्रथिने	ड) आम्ल
- २) पोषणयुक्त आहार म्हणजे काय?

अ) पांचभौतिक	ब) षड्रसात्मक
क) मधुररसप्रधान	ड) वरील सर्व
- ३) मानवी देहात पाचकाग्नी किती प्रकारचा आहे?

अ) १३	ब) १०
क) १	ड) १२
- ४) खालीलपैकी राजसिक आहार कोणता?

अ) उष्ण तीक्ष्ण	ब) मधुर स्निग्ध
क) कदान्न	ड) वरील सर्व
- ५) आहाराचे कार्य काय आहे?

अ) पेशी निर्मिती	ब) ऊर्जा
क) पोषण	ड) वरील सर्व
- ६) पचनक्रियेमध्ये भाग घेणारी ग्रंथी कोणती?

अ) लाळग्रंथी	ब) स्वादुपिंड
क) यकृत	ड) वरील सर्व
- ७) स्निग्ध पदार्थांच्या प्राप्तीचे साधन कोणते?

अ) दूध	ब) लोणी
क) तूप	ड) वरील सर्व

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Yog Diet and Nutrition (230125402)**

Day & Date: Saturday, 18-04-2026
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) What is the end product of food?

a) Glucose	b) Vitamins
c) Proteins	d) Fat

- 2) What is the nutritious diet / complete food?

a) Panchbhautik	b) Shadrasatmak
c) Madhur Ras-Pradhan	d) All of the above

- 3) How many 'Pachak-Agni' are there in human body?

a) 13	b) 10
c) 1	d) 12

- 4) Which of the following is Rajasik ahar?

a) Spicy	b) Sweet
c) Stale	d) All of the above

- 5) What is the function of diet?

a) Cell production	b) Energy
c) Nutrition	d) All of the above

- 6) Which gland takes part in digestion?

a) Salivary gland	b) Pancreas
c) Liver	d) All of the above

- 7) What is the Source of Fat?

a) Milk	b) Butter
c) Ghee	d) All of the above

- 8) What is the source of vit A?

a) Carrot	b) Papaya
c) Butter	d) All of the above

- 9) Which vitamin helps blood coagulation?

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

- 10)** Which of the following is Satvik diet?
a) Ghee Rice
b) Non-Veg Rice
c) Fried Pakoda
d) Pani Puri Chat
- 11)** What is 'Kadanna'?
a) Left over food
b) Stale Food
c) Rotten Food
d) All of the above
- 12)** Who needs Calories?
a) Hard Worker
b) Sedentary lifestyle
c) Old age people
d) All of the above

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

- a) Ahar Matra
- b) Diet concept of Bhagwad gita
- c) 'Agni' concept
- d) 'Energy' concept
- e) Nutrition
- f) Mitahar

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

- a) Describe Metabolism.
- b) Describe the concept of 'Protein'
- c) Describe the concept of 'Salt'
- d) Describe 'Sanskar'

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

- a) Describe the Diet stated in Bhagwad Gita & Hath Yog Pradipika.

OR

- b) Describe the concept 'Virudhdha Ahar'.

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

Describe the Nutrients in detail.

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

Set P

एम.ए. (Yoga) (सत्र - IV) (नवीन) (NEP CBCS) परीक्षा:
मार्च/एप्रिल – २०२६
Bhagwat Gita (230125403)

वार, दिनांक: मंगळवार, २१-०४-२०२६

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) सात्विक ज्ञान म्हणजे काय?
 - अ) ज्या ज्ञानामुळे जीव सर्व जीवांमध्ये अविनाशी एकच भाव पहातो.
 - ब) ज्या ज्ञानामुळे जीव सर्व जीवांमध्ये भिन्न भाव पहातो.
 - क) ज्या ज्ञानामुळे जीव आसक्त होतो.
 - ड) जे ज्ञान अतत्त्वार्थ आणि अल्प आहे.
- २) वेदांना जाणणारा कोणत्या शाश्वत वृक्षाला जाणतो.
 - अ) अश्वत्थ
 - ब) वट
 - क) अर्जुन
 - ड) देवदार
- ३) दैवी स्वभावाच्या मनुष्यांमध्ये आढळणारा प्रधान गुण कोणता?
 - अ) अभय
 - ब) सत्त्वशुद्धी
 - क) दान
 - ड) दम
- ४) नरकात नेणारी तीन द्वारे कोणती?
 - अ) सत्त्व, रज तम
 - ब) प्रकाश, आसक्ती मोह
 - क) काम, क्रोध, लोभ
 - ड) वरील सर्व
- ५) निर्विशेष ब्रह्मज्योतीचे स्वरूप कसे आहे?
 - अ) अमृत
 - ब) अव्यय
 - क) शाश्वत
 - ड) वरील सर्व
- ६) क्षेत्र म्हणजे काय?
 - अ) देह
 - ब) जीवात्मा
 - क) पुरुष
 - ड) वरील सर्व

- ७) ध्यान प्रक्रिया कशी वर्णिली आहे?
 अ) शरीर, मान, मस्तक एका रेषेत
 ब) नासिकाग्राकडे स्थिर दृष्टी
 क) स्थिर आणि संयमित मन
 ड) वरील सर्व
- ८) दुःख निवारक योग प्राप्ती कधी होते?
 अ) युक्त आहाराने
 ब) युक्त कर्माने
 क) युक्त विहाराने
 ड) वरील सर्व
- ९) क्षेत्रज्ञ म्हणजे काय?
 अ) जीवात्मा
 ब) पुरुष
 क) परमपुरुष
 ड) वरील सर्व
- १०) 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.
- ११) जेथे योगेश्वर आणि धनुर्धर अर्जुन तेथे ——— आहे.
 अ) ऐश्वर्य
 ब) विजय
 क) असामान्य सामर्थ्य
 ड) वरील सर्व
- १२) नियत कर्म म्हणजे काय?
 अ) यज्ञार्थ कर्म
 ब) कर्तव्य कर्म
 क) निःस्वार्थ कर्म
 ड) वरील सर्व

प्र.२ टीपा लिहा. (कोणत्याही चार)

१२

- अ) अर्जुनाला झालेले विश्वरूप दर्शन
 ब) भगवान श्रीकृष्णांच्या विभूती
 क) कर्माचे स्वरूप
 ड) अर्जुनाची विषाद लक्षणे
 इ) बद्ध जीव
 ई) भगवंतांचे पुरुषोत्तम स्वरूप

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

१२

- अ) आत्म्याचे स्वरूप वर्णन करा.
 ब) भगवान श्रीकृष्णांना प्रिय असणारे भक्त वर्णन करा.
 क) स्थितप्रज्ञ संकल्पना स्पष्ट करा.
 ड) त्रिगुणांची लक्षणे वर्णन करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
अ) अर्जुन विषादयोग अध्यायाचे सार वर्णन करा.
किंवा
ब) क्षेत्र क्षेत्रज्ञ विभागयोग अध्यायाचे सार वर्णन करा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
सांख्ययोग अध्यायाचे सार वर्णन करा.

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

Set **P**

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (NEP CBCS) Examination:
March/April – 2026
Bhagwat Gita (230125403)**

Day & Date: Tuesday, 21-04-2026
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 option.**12**

- 1) What is Satvik Dnyan?

a) Vision of equality	b) Vision of inequality
c) Materialistic	d) Ambiguity

- 2) Who knows veda knowledge, knows _____ tree.

a) Ashwaththa	b) Vat
c) Arjun	d) Devdar

- 3) Which prominent quality found in Daivi sampat.

a) Abhay	b) Satva Shuddhi
c) Charity	d) Control

- 4) Three doors of Naraka (Hell) are _____.

a) Satva, Raja Tama	b) Prakash, Asakti, Moh
c) Kama, Krodha, Lobha	d) All of the above

- 5) How is Nirvishesh Brahmjyoti?

a) Amrut	b) Avyay
c) Shashwat	d) All of the above

- 6) What is Kshetra?

a) Deh	b) Jivatma
c) Purush	d) All of the above

- 7) Dhyhan process includes _____.

a) Aligned body	b) Focused on tip of the nose
c) Steady & stable mind	d) All of the above

- 8) When we attained "Dukhha Niwarak Yog"

a) By Yukt Ahar	b) By Yukt Vihar
c) By Yukt Karm	d) All of the above

- 9) What is “Kshetradnya”
 a) Jivatma
 b) Purush
 c) Param purush
 d) All of the above
- 10) Brahma’s one day & one night is _____.
 a) One thousand chaturyug’ one thousand chaturyug
 b) One thousand chaturyug, two sahastra chaturyug
 c) One sahastra one thousand chaturyug, one thousand chaturyug
 d) None of the above.
- 11) Wherever there is shreekrishna and Arjun there will _____.
 a) Unending opulence
 b) Victory
 c) Prosperity
 d) All of the above
- 12) What is Niyat Karma?
 a) Yadnya Karma
 b) Duty
 c) Self less ness
 d) All of the above

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

- a) Vishwarup Darshan
 b) Vibhuti of Bhagwan Shrikrishana
 c) Karma
 d) Arjuna’s vishad Lakshana
 e) Badhha jeev
 f) Purushottam Swaroop

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

- a) Describe ‘Aatma’
 b) Describe Bhaktas (Devotee) dear to God Shrikrishna
 c) Sthitpradnya
 d) Trigunas quality

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

- a) Describe the central idea of chapter “Arjun Vishad Yog”

OR

- b) Describe the central idea of chapter “Kshetra Kshetradnya Yog”

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

Describe the central idea of chapter “Samkhya Yog”

- 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 - उपनिषद
 ब) ईशोपनिषदाचा थोडक्यात परिचय लिहा.
 क) आत्मभाव संकल्पना स्पष्ट करा.
 ड) प्रश्नोपनिषदात विचारलेला द्वितीय प्रश्न आणि त्याचे उत्तर लिहा.
 इ) थोडक्यात टीप लिहा - परा विद्या.
 ई) म-कार आणि सुषुप्ति अवस्था स्पष्ट करा.

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

१२

- अ) चेतनेच्या चार अवस्था थोडक्यात लिहा.
 ब) मुंडकोपनिषदातील ब्रह्मानुभूती स्पष्ट करा.
 क) उद्‌गित संकल्पनेवर थोडक्यात टीप लिहा.
 ड) मुंडकोपनिषदातील निष्काम कर्म संकल्पना स्पष्ट करा.

- प्र.४ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) १२
अ) पंचकोश संकल्पना सविस्तर लिहा.
ब) प्रश्नोपनिषदातील सहा प्रश्न सविस्तर लिहा.
- प्र.५ खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. १२
कठोपनिषदानुसार आत्मनचे स्वरूप आणि आत्मसाक्षात्काराचे महत्त्व स्पष्ट करा.

- 9) Mundkopenishad 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) Apar 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
a) Write short note on - Upanishad.
b) Write brief introduction of Ishopnishad.
c) Explain concept of Atmabhava.
d) Write Second question and its answer from Prashnopnishad.
e) Write short note on - Pra Vidya.
f) Explain M-kara and Sushupti Avastha (Deep Sleep State).

Q.3 Write short answers/shorts notes. (Any Two) 12
a) Explain four states of Consciousness.
b) Explain Brahmanubhuti acc. to Mundakopnishad.
c) Write short note on - Udgitha.
d) Explain concept of Nishkam Karma (Selfless action) acc. to Mundakopnishad.

Q.4 Answer the following question in detail. (Any One) 12
a) Explain Panchakosha concept in detail.
b) Write Six main questions of Prashnopnishad.

Q.5 Answer the following question in detail. 12
Explain concept - Nature of Soul; Importance of Realization in detail.