

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Foundation of Yoga (230125101)**

Day & Date: Friday, 05-01-2024  
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडा.**

12

- 1) योग या शब्दाचा उल्लेख — या प्राचीन भारतीय ग्रंथात आहे.  
अ) अथर्ववेद                      ब) ऋग्वेद  
क) सामवेद                        ड) अथर्ववेद
- 2) कर्मयोग ही योगाची एक शाखा आहे जी कोणत्या ग्रंथाच्या शिकवणीवर आधारित आहे?  
अ) अष्टावक्र संहिता              ब) भगवद्गीता  
क) हठयोग प्रदीपिका              ड) वेद
- 3) योगीच्या प्रशिक्षणाचे आठ टप्पे आहेत, अंतिम टप्पा कोणता आहे?  
अ) समाधी                          ब) नियम  
क) प्रत्याहार                      ड) मुक्ती
- 4) शंकराचार्यांची मूळ शिकवण म्हणजे ब्रह्मच खरे आहे आणि जग — आहे.  
अ) वास्तविक                      ब) अवास्तव  
क) ब्रह्मा                              ड) स्वर्ग
- 5) कोणत्याही फळाची अपेक्षा न करता केलेली क्रिया — आहे.  
अ) सात्विक कर्म                      ब) निष्काम कर्म  
क) राजसिक कर्म                      ड) मिश्रित कर्म
- 6) मुक्ती मिळविण्याची तीव्र इच्छा काय म्हणून ओळखली जाते?  
अ) वैराग्य                              ब) विवेक  
क) मोक्षाची स्थापना करणे        ड) मुमुक्षुत्व
- 7) — हे भक्ती योगाचे उत्तम उदाहरण आहे.  
अ) मदर तेरेसा                      ब) मीराबाई  
क) आरोबिंदो                        ड) बी.के.एस.अय्यंगार
- 8) "नड" या शब्दाचा अर्थ — असा होतो.  
अ) वाहणे                              ब) ढकलणे  
क) जगणे                              ड) यापैकी नाही
- 9) — मंत्राच्या अक्षरांबद्दल सांगते.  
अ) शिक्षा                              ब) कल्प  
क) व्याकरण                        ड) निरुक्त

- 10) योगाच्या सर्व मार्गांचे अंतिम उद्दिष्ट ——— आहे.  
 अ) ईश्वरासोबत एकरूपता      ब) आत्म/ईश्वर साक्षात्कार  
 क) भौतिक सिध्दी      ड) अ आणि ब दोन्ही
- 11) विवेक म्हणजे ——— यातील फरकाचे ज्ञान.  
 I. चांगले आणि वाईट      II. वास्तविक आणि अवास्तव  
 III. शाश्वत आणि क्षणिक      IV. भ्रम आणि सत्य  
 कोड:  
 अ) I,II,III      ब) I आणि II  
 क) II आणि III      ड) वरील सर्व
- 12) ज्ञान योग हे विशेषतः ——— चे वैशिष्ट्य आहे.  
 अ) द्वैत वेदांत      ब) अद्वैत वेदांत  
 क) योग तत्वज्ञान      ड) सांख्य तत्वज्ञान

- प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) 12  
 अ) कर्म योगावर थोडक्यात टीप लिहा.  
 ब) योगचा आधुनिक कालखंड स्पष्ट करा.  
 क) प्राचीन ग्रंथानुसार योगाची व्याख्या लिहा.  
 ड) नाडी संकल्पना स्पष्ट करा. मुख्य तीन नाड्या थोडक्यात स्पष्ट करा.  
 इ) प्राणायाम म्हणजे काय? प्राणायामाचे तत्व स्पष्ट करा.  
 ई) ज्ञान योगानुसार श्रवण म्हणजे काय?
- प्र.3 थोडक्यात उत्तरे/टीपा लिहा. (कोणतेही दोन) 12  
 अ) आसन आणि शारीरिक व्यायाम यात काय फरक आहे?  
 ब) टीपा लिहा : नियम  
 क) उप-प्राणाची संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ड) महर्षी महेश योगी यांच्या मते अतींद्रिय ध्यान (Transcendental meditation) म्हणजे काय?
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 12  
 अ) योगाचा इतिहास तपशीलवार लिहा.  
 ब) आधुनिक योग विचारवंत बी.के.एस.आयंगर/स्वामी सत्यानंद सरस्वती यांच्याबद्दल सविस्तर स्पष्टीकरण लिहा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 12  
 पंचकोशातील प्रत्येक कोशासाठी योगोपचार पध्दतींच्या दृष्टीकोनासह पंचकोश सिध्दांत स्पष्ट करा.



- 11) Viveka means discrimination between \_\_\_\_\_.
- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| I) Good and Bad            | II) Real and Unreal    |
| III) Eternal and Ephemeral | IV) Illusion and Truth |

Code:

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| a) I, II, III | b) I and II         |
| c) II and III | d) All of the above |
- 12) Jnana yoga is typically characteristics of the \_\_\_\_\_ path.
- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| a) Dvaita Vedanata | b) Advaita Vedanta    |
| c) Yoga Philosophy | d) Sankhya Philosophy |

**Q.2 Write short answers. (Any 4 out of 6) 12**

- Write short note on Karma Yoga.
- Explain modern period of yoga.
- Define Yoga according to ancient texts.
- Explain concept of Nadi. Explain main three Nadi in short.
- What is Pranayama? Explain Principle of Pranayama.
- What is Shrivana according to Jnana Yoga?

**Q.3 Write short answer/shorts notes. (Any 2) 12**

- What is the difference between Asana and Physical exercise?
- Write a short note on Niyama.
- Explain concept of Upa-prana.
- What is Transcendental meditation according to Mahrishi Mahesh Yogi?

**Q.4 Answer the following question in detail. (Any 1) 12**

- Write history of yoga in detail.
- Write detailed explanation about any one modern yoga thinker B.K.S.Iyenger/ Swami Satyananda Saraswati.

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

Explain Panchkosha theory with IAYT for each kosha.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)**

Day & Date: Sunday, 07-01-2024  
 Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडा.**

12

- 1) प्राणवरह संस्थेतील क्रियात्मक सूक्ष्म रचना कोणती?
 

अ) नाकाची त्वचा	ब) श्वासनलिका
क) वायूकोष	ड) स्वरयंत्र
- 2) मानवी देहात सर्वात लहान अस्थी कोणत्या अवयवात आढळतात?
 

अ) कान	ब) नाक
क) डोळा	ड) यापैकी नाही
- 3) झोपेचे चक्र नियंत्रित करणारी अंतःस्त्रावी ग्रंथी कोणती?
 

अ) थायरोईड	ब) पिनिअल
क) थायमस	ड) पिट्युटरी
- 4) स्त्रीबीज आणि पुरुष बीजाचे फलित कोणत्या अवयवामध्ये होते?
 

अ) गर्भाशय	ब) योनीमार्ग
क) बीजवाहक नलिका	ड) बीजकोष
- 5) अन्नवह संस्थेमध्ये पुढीलपैकी कोणता अवयव अंतर्भूत आहे?
 

अ) यकृत	ब) वृक्क
क) हृदय	ड) मूत्राशय
- 6) उत्सरन संस्थेमधील महत्वाचा अवयव कोणता?
 

अ) वृक्क	ब) नेत्र
क) आंत्रपुच्छ	ड) यापैकी कोणताही नाही
- 7) फुफ्फुसनलीचे कार्य कोणते?
 

अ) शुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन	ब) अशुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
क) शुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन	ड) अशुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
- 8) नाकाच्या टोकाला असणारा अस्थिप्रकार सांगा?
 

अ) आखूड अस्थि	ब) अनियमित अस्थि
क) मृदू अस्थि	ड) यापैकी काहीही नाही

- 9) मनगटाच्या ठिकाणी असणारा सांधा सांगा.  
 अ) खिळीचा सांधा                      ब) सरकता सांधा  
 क) बिजागीरीचा सांधा                ड) अचल सांधा
- 10) फुफ्फुसामध्ये वायूंची देवाणघेवाण कोणत्या रचनेमध्ये होते?  
 अ) श्वासनलिका वायूकोष            ब) वायूकोष वायूकोष  
 क) वायूकोष रक्तवाहिनी            ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 11) कंधारासन धनुरासन अर्धनावासन ही आसने पुढील व्याधींवर उपयुक्त ठरतात.  
 अ) वंध्यत्व                                ब) आम्लपित्त  
 क) मेदपचन                                ड) वरील सर्व
- 12) धौतीक्रिया कोणत्या शरीरसंस्थेच्या शुद्धीसाठी आहे?  
 अ) अन्नवह संस्था                      ब) प्राणवह संस्था  
 क) उत्सर्जन संस्था                    ड) रक्तवह संस्था

- प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) 12  
 अ) श्वासन संस्थेची रचना आकृतीसह 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) वमन शुद्धी क्रिया वर्णन करा.
- प्र.3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 12  
 अ) मूत्र गाळण क्रिया वर्णन करा.  
 ब) वायूकोषांमार्फत वायूंची देवाणघेवाण वर्णन करा.  
 क) मानवी देहातील लहान आतड्यात होणारी अन्नपचन प्रक्रिया वर्णन करा.  
 ड) मानवी देहातील प्रतिक्षिप्त क्रिया वर्णन करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 12  
 अ) मानवी देहातील अन्नवहसंस्था वर्णन करा.  
 ब) मानवी रक्तसंवहन संस्था वर्णन करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 12  
 मानवी देहातील अस्थिसंस्था वर्णन करून योगिक दृष्टीकोन स्पष्ट करा.

Seat  
No.

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)**

Day & Date: Sunday, 07-01-2024  
 Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

**Q.1 Choose the Correct Option (All 16 Questions)****12**

- 1) What is the functional microstructure in the organism?
  - a) Skin of nose
  - b) Trachea
  - c) Air cell
  - d) Larynx
- 2) In which organ is the smallest bone found in the human body?
  - a) Ears
  - b) Nose
  - c) Eye
  - d) None of these
- 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 alimentary canal?
  - a) Liver
  - b) Kidney
  - c) Heart
  - d) Bladder
- 6) Which is the most important organ in the excretory system?
  - a) Kidneys
  - b) Eyes
  - c) Ventricular
  - d) None of these
- 7) What is the function of lungs?
  - a) Transport of purified blood to the heart
  - b) Transporting impure blood to the heart
  - c) Transport purified blood to the lungs
  - d) Delivery of impure blood to the lungs
- 8) Name the type of bone at the tip of the nose?
  - a) Ecu bone
  - b) Irregular bone
  - 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 Ardhnvasana These asanas are useful for the following ailments.
  - a) Infertility
  - b) Bile acid
  - c) Fat digestion
  - d) All of the above

- 12) Dhautikriya is for the purification of which body system?  
a) Food institutions                      b) Animal body  
c) Emission Organization                d) Blood vessels

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

- a) Describe the structure of respiratory system with diagram.
- b) Describe beneficial postures on the human digestive system
- c) Describe the asanas that act on the human urinary system.
- d) Draw a diagram of the human nervous system and describe the functioning of the organization from a yogic point of view.
- e) Describe the beneficial animals on the human nervous system.
- f) Describe Vaman Shuddhi Kriya.

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

- a) Describe the filtration process of urine.
- b) Describe gas exchange through air sacs.
- c) Describe the digestive process in the small intestine of the human body.
- d) Describe the reflexes in the human body.

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

- a) Describe the digestive system in the human body.

**OR**

- b) Describe the human circulatory system.

**Q.5 Write detailed answers to the following question.                      12**

Explain the yogic perspective by describing the human skeletal system.



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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Introduction to Indian Philosophy (230125103)**

Day & Date: Tuesday, 09-01-2024  
 Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडा.**

12

- 1) भारतीय तत्त्वज्ञानात कोणत्या दर्शनांचा अंतर्भाव होतो.  
 अ) षडदर्शन  
 ब) आस्तिक दर्शन  
 क) नास्तिक दर्शन  
 ड) वरील सर्व
- 2) वेदांना प्रमाण मानणारे दर्शन कोणते?  
 अ) सांख्य  
 ब) योग  
 क) वैशेषिक  
 ड) वरील सर्व
- 3) आत्मा अचेतन आहे असे कोणते दर्शन मानते?  
 अ) सांख्य  
 ब) योग  
 क) वैशेषिक  
 ड) वेदान्त
- 4) सर्व जीव ब्रह्म आहेत हा सिद्धांत कोणी मांडला?  
 अ) आदि शंकराचार्य  
 ब) मध्वाचार्य  
 क) वल्लभाचार्य  
 ड) वरील पैकी नाही
- 5) आगम प्रमाण म्हणजे काय?  
 अ) शब्द  
 ब) वाक्य  
 क) आप्त  
 ड) वरील सर्व
- 6) आत्म्याला स्व-स्वरूपात प्रतिष्ठित करणे कोणत्या दर्शनांचे ध्येय आहे.  
 अ) सांख्य  
 ब) योग  
 क) वैशेषिक  
 ड) न्याय
- 7) आत्मा सहा गुणांनी युक्त आहे असे कोणते दर्शन मांडते?  
 अ) न्याय  
 ब) वैशेषिक  
 क) जैन  
 ड) बौद्ध
- 8) पुद्गल संकल्पना कोणत्या दर्शनांचे मांडली आहे?  
 अ) चार्वाक  
 ब) जैन  
 क) बौद्ध  
 ड) योग
- 9) तीर्थकल कोणत्या प्रकारचे जीव आहेत?  
 अ) संसारी  
 ब) सिद्ध  
 क) मुक्त  
 ड) वरीलपैकी नाही

- 10) परमाणूवाद कोणी मांडला आहे.  
अ) सांख्य ब) न्याय  
क) मिमांसा ड) बौद्ध
- 11) परोक्ष ज्ञान म्हणजे काय?  
अ) मनाद्वारे होणारे ज्ञान ब) इंद्रियांद्वारे होणारे ज्ञान  
क) बुद्धीद्वारे होणारे ज्ञान ड) वरील सर्व
- 12) आत्मा परमात्मा एकच स्वरूप आहे असे कोणते दर्शन सांगते?  
अ) योग ब) न्याय  
क) वैशेषिक ड) चार्वाक

प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

12

- अ) जैन दर्शनातील पुद्गल संकल्पना स्पष्ट करा.  
ब) बौद्ध दर्शनातील निर्वाण संकल्पना स्पष्ट करा.  
क) योग दर्शनातील मोख संकल्पना स्पष्ट करा.  
ड) वैशेषिक दर्शनातील सप्तपदार्थ व नऊ द्रव्ये सांगा.  
इ) चार्वाक दर्शनाचा सारश्लोक सांगून अर्थ स्पष्ट करा.  
ई) पंचकलेश वर्णन करा.

प्र.3 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

12

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

प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक)

12

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

प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा.

12

सांख्यदर्शन सविस्तर वर्णन करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Introduction to Indian Philosophy (230125103)**

Day & Date: Tuesday, 09-01-2024  
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

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

**12**

- 1) Indian philosophy includes philosophies.
  - a) Shatdarshan
  - b) Astik philosophy
  - c) Nastik philosophy
  - d) All
- 2) What is the philosophy of taking the Vedas as standard?
  - a) Numbers
  - b) Yoga
  - c) Vaisheshika
  - d) All
- 3) Which philosophy holds that the soul is unconscious?
  - a) Sakhya
  - b) Yoga
  - c) Vaisheshika
  - d) Vedanta
- 4) Proposed the theory that all living beings are Brahman?
  - a) Adi Shankaracharya
  - b) Madhwacharya
  - c) Vallabhacharya
  - d) None of the above
- 5) What is 'Agam pramaan'?
  - a) words
  - b) sentence
  - c) aapt pramaan
  - d) all of the above
- 6) Which darshan aims to dignify the 'Aatma' as self?
  - a) Sakhya
  - b) Yoga
  - c) Vaisheshika
  - d) Nyay
- 7) Which philosophy states that the 'Aatma' is composed of six qualities?
  - a) Nyay
  - b) Vaisheshika
  - c) Jain
  - d) Buddhist
- 8) Which philosophies present the Pudgal concept?
  - a) Charvak
  - b) Jain
  - c) Buddhist
  - d) Yoga
- 9) What kind of Jeev are Tirthankalas?
  - a) Worldly
  - b) Proven
  - c) Mukta
  - d) None of the above
- 10) Who proposed Parmanuvaad?
  - a) Sankhya
  - b) Nyay
  - c) Mimamsa
  - d) Buddhist
- 11) What is indirect knowledge?
  - a) Knowledge through the mind
  - b) Knowledge through the senses
  - c) Knowledge through intellect
  - d) All of the above

- 12) Which philosophy states that Atma Paramatma is one form?  
a) Yoga  
b) Nyay  
c) Vaisheshik  
d) Charvak

**Q.2 Write answers in Brief. (Any Four) 12**

- a) Explain the concept of Pudgala in Jain 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 Panchaklesha.

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

- a) Describe the main ideas of Yogadarshan.  
b) Describe Atma according to Charvak Darshan.  
c) Describe the 'Kshanik vaad' according to Buddhist philosophy.  
d) Describe Maya according to Vedanta philosophy.

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

- a) Describe the sequence of creation according to Sankhyam.  
b) Describe Advaita argument of Adi Shankaracharya.

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

Explain Sankhyadarshan in detail.

Seat  
No.

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Research Methodology (230125105)**

Day & Date: Thursday, 11-01-2024  
 Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

**प्र.1 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.**

12

- 1) कुठल्याही संशोधनाची खोली कशी ठरवायची?
  - अ) संशोधन शीर्षकानुसार
  - ब) संशोधन कालावधीनुसार
  - क) संशोधन उद्दिष्टांद्वारे
  - ड) संशोधनावरील एकूण खर्चानुसार
- 2) एखाद्या संशोधकाला शहरी भागातील विशिष्ट राजकीय पक्षाच्या शक्यतांचा अभ्यास करण्यात रस असतो. तर, त्याने अभ्यासासाठी कोणत्या साधनाला प्राधान्य द्यावे?
  - अ) मानांकन श्रेणी
  - ब) मुलाखत
  - क) प्रश्नावली
  - ड) वेळापत्रक
- 3) संशोधनाचा पाठपुरावा करण्यासाठी, खालीलपैकी काय आवश्यक आहे?
  - अ) संशोधन रचना विकसित करणे
  - ब) संशोधन प्रश्न तयार करणे
  - क) माहिती विश्लेषण प्रक्रियेबद्दल निर्णय घेणे
  - ड) संशोधन गृहीतक तयार करणे
- 4) प्रबंध लेखनाचे स्वरूप ——— प्रमाणेच आहे.
  - अ) परिसंवादाचे निवेदन लेखन
  - ब) शोधनिबंध/लेख तयार करणे
  - क) एक संशोधन प्रबंध
  - ड) कार्यशाळा/कॉन्फरन्स पेपर सादर करणे
- 5) कोणत्या पद्धतीस असंभाव्यता नमुना म्हणतात?
  - अ) सोयीस्कर नमुना
  - ब) क्लस्टर सॅम्पलिंग
  - क) पद्धतशीर नमुना
  - ड) स्तरीकृत यादृच्छिक नमुना
- 6) आधुनिक समाजात खालीलपैकी संशोधनाचे मुख्य कार्य कोणते आहेत?
  - अ) नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी
  - ब) ज्ञानातील प्रगतीशी ताळमेळ राखण्यासाठी
  - क) उद्दिष्टासह स्रोतांचे पद्धतशीरपणे परीक्षण आणि विश्लेषण करणे
  - ड) वरील सर्व

- 7) संशोधन नेहमीच ---- असते.  
 अ) जुन्या ज्ञानाची पडताळणी  
 ब) नवीन ज्ञान शोधणे  
 क) ज्ञानातील अंतर भरून काढणे  
 ड) वरील सर्व
- 8) जेव्हा संशोधन समस्या विषम लोकसंख्येशी संबंधित असते, तेव्हा सर्वात जास्त योग्य ---- ही नमुना पद्धत आहे.  
 अ) क्लस्टर नमुना  
 ब) स्तरीकृत नमुना  
 क) सोयीस्कर नमुना  
 ड) लॉटरी नमुना
- 9) संशोधनाची वस्तुनिष्ठता कशी वाढवता येईल?  
 अ) त्याच्या निःपक्षपातीपणाद्वारे  
 ब) त्याच्या विश्वासाहर्तेद्वारे  
 क) त्याच्या वैधतेद्वारे  
 ड) या सर्व
- 10) खालीलपैकी कोणते विधान बरोबर आहे?  
 अ) विश्वासाहर्ता वैधता सुनिश्चित करते.  
 ब) वैधता विश्वासाहर्ता सुनिश्चित करते.  
 क) विश्वसनीयता आणि वैधता एकमेकांपासून स्वतंत्र आहेत.  
 ड) विश्वासाहर्ता उद्धिष्टांवर अवलंबून नसते.
- 11) ---- संशोधनाचा मुख्य उद्देश ज्ञान मिळविण्यासाठी अभ्यास करणे हा आहे.  
 अ) अन्वेषणात्मक  
 ब) वर्णनात्मक  
 क) निदान  
 ड) वर्णनात्मक आणि निदानात्मक
- 12) भूतकाळाच्या अभ्यासातून नवीन तथ्यांचा शोध घेणाऱ्या संशोधनाला ---- म्हणतात.  
 अ) तात्विक संशोधन  
 ब) ऐतिहासिक संशोधन  
 क) पौराणिक संशोधन  
 ड) सामग्री विश्लेषण

**प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)**

12

- अ) संशोधन म्हणजे काय?  
 ब) थोडक्यात टीपा लिहा: प्रश्नावली.  
 क) क्लस्टर नमुना स्पष्ट करा.  
 ड) थोडक्यात टीपा लिहा: शून्य गृहीतक.  
 इ) सांख्यिकी संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ई) थोडक्यात टीपा लिहा: वर्णनात्मक संशोधन पद्धत.

**प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)**

12

- अ) संशोधन समस्या निवडीचे वैशिष्ट्ये काय आहेत?  
 ब) संदर्भ साहित्य शोधण्याचे टप्पे काय आहेत?  
 क) गृहितकांची वैशिष्ट्ये काय आहेत?  
 ड) संशोधन उद्देशावर आधारित संशोधनाच्या पध्दती स्पष्ट करा.

- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 12  
अ) नमुना निवड पध्दती म्हणजे काय? नमुना निवडीच्या विविध पध्दती स्पष्ट करा.  
ब) माहिती संकलनासाठीची विविध साधने स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 12  
असंभाव्यता नमुना निवड पद्धती म्हणजे काय? असंभाव्यता नमुना निवड पद्धतीचे प्रकार स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Research Methodology (230125105)**

Day & Date: Thursday, 11-01-2024  
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 Multiple Choice Questions.**

**12**

- 1) How to judge the depth of any research?
  - a) By research title
  - b) By research duration
  - c) By research objectives
  - d) By total expenditure on research
- 2) A researcher is interested in studying the prospects of a particular political party in an urban area. So, what tool should he prefer for the study?
  - a) Rating Scale
  - b) Interview
  - c) Questionnaire
  - d) Schedule
- 3) In order to pursue the research, which of the following is priorly required?
  - a) Developing a research design
  - b) Formulating a research question
  - c) Deciding about the data analysis procedure
  - d) Formulating a research hypothesis
- 4) The format of thesis writing is the same as in \_\_\_\_\_.
  - a) Writing of Seminar representation
  - b) Preparation of research paper/article
  - c) A research dissertation
  - d) Presenting a workshop/conference paper
- 5) Which one is called non-probability sampling?
  - a) Convenient sampling
  - b) Cluster sampling
  - c) Systematic sampling
  - d) Stratified random sampling
- 6) Which of the following options are the main tasks of research in modern society?
  - a) To learn new things
  - b) To keep pace with the advancement in knowledge
  - c) To systematically examine and critically analyse the investigations/sources with the objective
  - d) All of the above
- 7) The research is always- \_\_\_\_\_.
  - a) verifying the old knowledge
  - b) exploring new knowledge
  - c) filling the gap between knowledge
  - d) all of these
- 8) When a research problem is related to heterogeneous population, the most suitable sampling method is: \_\_\_\_\_.
  - a) Cluster Sampling
  - b) Stratified Sampling
  - c) Convenient Sampling
  - d) Lottery Method



- 9) How can the objectivity of the research be enhanced?  
a) Through its impartiality                      b) Through its reliability  
c) Through its validity                              d) All of these
- 10) Which of the following statement is correct?  
a) Reliability ensures the validity  
b) Validity ensures reliability  
c) Reliability and validity are independent of each other  
d) Reliability does not depend on objectivity
- 11) The main objective of \_\_\_\_\_ studies to acquire knowledge.  
a) Exploratory    b) Descriptive  
c) Diagnostic    d) Descriptive and Diagnostic
- 12) The research which is exploring new facts through the study of the past is called \_\_\_\_\_.  
a) Philosophical research                              b) Historical research  
c) Mythological research                              d) Content analysis

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

- a) What is Research?  
b) Write short note: Questionnaire.  
c) Explain Cluster Sampling.  
d) Write short note: Null Hypothesis.  
e) Explain basic Statistics.  
f) Write short note: Descriptive research study.

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

- a) What are the characteristics of selecting research problem?  
b) What are the Steps in Literature Search?  
c) What are the characteristics of Hypothesis?  
d) Explain the methods of research based on research purpose.

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

- a) What is Sampling? Explain different types of sampling.  
b) Explain different Tools for data collection.

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

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

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Applied Yoga (230125106)**

Day & Date: Friday, 29-12-2023  
Time: 03:00 PM To 05:30 PM

Max. Marks: 60

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

प्रश्न.1 अचूक पर्याय निवडा.

12

- 1) खालीलपैकी कोणता शारीरिक तंदुरुस्तीचा घटक नाही?  
अ) स्नायूंची सहनशक्ती                      ब) स्नायूंची ताकद  
क) लवचिकता                                      ड) चपळता
- 2) सूक्ष्म व्यायामाचा उद्देश काय आहे?  
अ) हृदय गती वाढवण्यासाठी  
ब) लवचिकता वाढवण्यासाठी  
क) शरीर व्यायामासाठी तयार करण्यासाठी  
ड) शरीर थंड करण्यासाठी
- 3) प्रौढांसाठी शारीरिक हालचालींची शिफारस केलेली रक्कम किती आहे?  
अ) आठवड्यातील बहुतेक दिवस 30 मिनिटे मध्यम-तीव्रतेचा व्यायाम  
ब) आठवड्यातील बहुतेक दिवस 60 मिनिटे जोमदार-तीव्रतेचा व्यायाम  
क) दररोज 150 मिनिटे मध्यम-तीव्रतेचा व्यायाम  
ड) दररोज 300 मिनिटे जोमदार-तीव्रतेचा व्यायाम
- 4) खालीलपैकी कोणती शारीरिक फिटनेस चाचणी आहे?  
अ) सिट-अप्स                                      ब) पुश-अप्स  
क) 100-मीटर डॅश                                ड) वरील सर्व
- 5) व्यायाम करताना दुखापती टाळण्याचा सर्वोत्तम मार्ग कोणता आहे?  
अ) व्यायामापूर्वी वॉर्म अप करा आणि व्यायामानंतर शरीर थंड करा.  
ब) नियमिपणे शरीर ताणणे  
क) तुमच्या शरीराचे ऐका आणि तुम्हाला वेदना होत असल्यास थांबा  
ड) वरील सर्व
- 6) खालीलपैकी कोणता आसनाचा फायदा नाही?  
अ) लवचिकता सुधारते                      ब) तणाव कमी होतो  
क) स्नायूंची ताकद वाढते                      ड) झोप सुधारते
- 7) गर्भधारणेदरम्यान कोणते आसन सर्वोत्तम आहे?  
अ) भुजंगासन                                      ब) बद्धकोनासन  
क) धनुरासन                                      ड) शशांकासन

- 8) ——— 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
- 9) 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 आहे असे दिसते  
ड) तणाव जो तुम्हाला उत्साही ठेवू शकतो
- 10) IBS मध्ये भूमिका बजावणारे घटक खालील आहेत: ———.  
अ) गंभीर संसर्ग  
ब) आतड्यांतील सूक्ष्मजंतूंमध्ये बदल  
क) कौटुंबिक इतिहास  
ड) वरील सर्व
- 11) विद्यार्थ्यांसाठी कोणत्या पद्धती मूल्य शिक्षण प्रदान करतात?  
अ) धारणा आणि ध्यान  
ब) आसन आणि प्राणायाम  
क) यम आणि नियाम  
ड) ध्यान आणि समाधी
- 12) योग समाजात ——— म्हणून लागू होऊ शकतो.  
अ) उपचार  
ब) मूल्य शिक्षण  
क) नैतिक शिकवण  
ड) वरील सर्व

**प्रश्न.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)****12**

- अ) योग म्हणजे काय? बहिरंग योग स्पष्ट करा.  
ब) यम स्पष्ट करा: मूल्यशिक्षण.  
क) टीपा लिहा: ताण.  
ड) खेळाडूंवरील आसनाचा परिणाम स्पष्ट करा.  
इ) गर्भवती महिलांसाठी योग कसा लागू होऊ शकतो?  
ई) उपयोजित योगाची मूलभूत तत्त्वे कोणती आहेत?

**प्रश्न.3 थोडक्यात उत्तरे/टीपा लिहा. (कोणतेही दोन)****12**

- अ) शालेय विद्यार्थ्यांसाठी योगाची गरज आणि महत्त्व स्पष्ट करा.  
ब) मध्यमवयीन महिलांसाठी योगाचे महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये काय आहेत?  
क) अष्टांग योगाच्या सहाय्याने खेळासाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा.  
ड) कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोम सविस्तर तपशीलवार स्पष्ट करा.

**प्रश्न.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक)****12**

- अ) योगाच्या सहाय्याने आरोग्याशी संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती स्पष्ट करा.  
ब) संगणक व्यावसायिकांमध्ये आरोग्याच्या धोक्यांसाठी योगिक व्यवस्थापन समजावून सांगा.

प्रश्न.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

वेगवेगळ्या वयोगटासाठी योगा कसा लागू होतो? योगाची गरज, महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Applied Yoga (230125106)**

Day & Date: Friday, 29-12-2023  
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) Which of the following is not a component of physical fitness?
  - a) Muscular endurance
  - b) Muscular strength
  - c) Flexibility
  - d) Agility
- 2) 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
- 3) What is the recommended amount of physical activity for adults?
  - a) 30 minutes of moderate-intensity exercise most days of the week
  - b) 60 minutes of vigorous-intensity exercise most days of the week
  - c) 150 minutes of moderate-intensity exercise every day
  - d) 300 minutes of vigorous-intensity exercise every day
- 4) Which of the following is a physical fitness test?
  - a) Sit-ups
  - b) Push-ups
  - c) 100-meter dash
  - d) All of the above
- 5) What is the best way to prevent injuries when exercising?
  - a) Warm up before exercise and cool down after exercise.
  - b) Stretch regularly
  - c) Listen to your body and stop if you feel pain
  - d) All of the above
- 6) Which of the following is not a benefit of Asana?
  - a) Improved flexibility
  - b) Reduced stress
  - c) Increased muscle strength
  - d) Improved sleep
- 7) Which asana is best during pregnancy?
  - a) Bhujangasana
  - b) Badhakonasana
  - c) Dhanurasana
  - d) Shashankasana
- 8) \_\_\_\_\_ a guided meditation that induces deep relaxation, helping to manage stress, anxiety, and insomnia.
  - a) Yoganidra
  - b) Deep relaxation
  - c) Cyclic
  - d) Preksha

- 9) 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
- 10) 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
- 11) For Students which practices provides Value Education?  
a) Dharna and Dhyana                  b) Asana and Pranayama  
c) Yama and Niyama                    d) Dhyana and Samadhi
- 12) Yoga can be applicable in society as \_\_\_\_\_.  
a) Therapy                                b) Value Education  
c) Moral Teachings                      d) All the above

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

- a) What is Yoga? Explain Bahiranga Yoga.  
b) Explain Yama: Value Education.  
c) Write short note on Stress.  
d) Explain application of Asana on Sportsperson.  
e) How does Yoga can applicable for pregnant women?  
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 students.  
b) What are the importance and features of yoga for middle age women?  
c) Explain role of yoga in sports with the help of Ashtanga Yoga.  
d) Explain Computer Vision Syndrome in detail.

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

- a) Explain health related physical fitness with application of Yoga.  
b) Explain Yogic management of health hazards in computer professionals.

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

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







- प्र.3** खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) **16**
- अ) योग विकासाचे टप्पे लिहा.  
ब) चार पुरुषार्थ सांगून परम पुरुषार्थाविषयी सविस्तरपणे लिहा.  
क) स्वामी विवेकानंद यांचे 'योग' क्षेत्रातील योगदान विशद करा.  
ड) योग संकल्पनेवर निबंध लिहा.
- प्र.4** खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (कोणताही एक) **16**
- अ) 'योग' या विषयासंबंधीचे गैरसमज लिहा.  
ब) भक्तांचे प्रकार सांगून भक्तियोग म्हणजे काय स्पष्ट करा.
- प्र.5** खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. **16**
- वेगवेगळ्या शास्त्रीय योग ग्रंथातील योग शब्दाची व्युत्पत्ती सांगून, सध्या भारतात कार्यरत असलेल्या योगसंस्थांविषयी लिहा.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (Old) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Fundamentals of Yoga (MAYG0101)**

Day & Date: Friday, 05-01-2024  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

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

- 1) Which of the twenty five tatvas accepted by Sankhya Yoga does not have Trigunas?
  - a) Prakrut
  - b) Purusha
  - c) Panchamahabhoota
  - d) Ahankaar
- 2) Which chakra has sixteen petals and is of purple colour?
  - a) Mooladhaar Chakra
  - b) Swadhishtan Chakra
  - c) Vishuddha Chakra
  - d) Anahat Chakra
- 3) The Mantra 'Vam' is associated with which chakra?
  - a) Sahasrar Chakra
  - b) Adnya Chakra
  - c) Vishuddha Chakra
  - d) Swadhishtan Chakra
- 4) According to Jain Darshan, samyak dnyan is of how many types?
  - a) Five
  - b) Three
  - c) Seven
  - d) Eleven
- 5) What according to Bauddha Darshan is the root cause of Dukkhka \_\_\_\_\_.
  - a) Asmita
  - b) Adharma
  - c) Kvidya
  - d) Asatya
- 6) How many mukhya pranas are there \_\_\_\_\_.
  - a) Only one
  - b) Ten
  - c) Five
  - d) Seven
- 7) What is the place of Pranvayu in body \_\_\_\_\_.
  - a) Malmarg
  - b) Full body
  - c) Netra, Karna, Nasika, Mukha, Hriday
  - d) Sushumna Nadi
- 8) Satva Guna is \_\_\_\_\_.
  - a) Laghu & Prakashak
  - b) Chal & Prerak
  - c) Guru & Varanak
  - d) All of the above
- 9) Who gives Bhog and Apvarg to Purusha?
  - a) Tanmatra
  - b) Mahabhoot
  - c) Indriya
  - d) Triguna
- 10) Rajoguna is experienced in \_\_\_\_\_.
  - a) Dukkhka
  - b) Sukha
  - c) Vishad
  - d) All of the above
- 11) What is the tool for Dnyan or Karma?
  - a) Moksha
  - b) Buddhi
  - c) Tanmatra
  - d) Indriya

- 12) Which are the Antarindriyas \_\_\_\_\_.  
a) Tanmatra & Mahabhoota  
b) Kshotra, Tvak, Chakshu, Rasana, Pran  
c) Vak, Pani, Paad, Paayu, Upastha  
d) Man, Buddhi, Ahankaar
- 13) Who among the following accepted the existence of Tanmatra \_\_\_\_\_.  
a) Only Sankhya  
b) Sankhya and Yoga  
c) Sankhya, Yoga and Vedanta  
d) Sankhya, Yoga, Vedanta and Nyay
- 14) What are the features of Akash Dravya \_\_\_\_\_.  
a) Shabda & Sparsha  
b) Shabda  
c) Shabda, Sparsha, Roop  
d) Shabd, Sparsha, Roop, Ras
- 15) Man, Buddhi, Ahankaar together makes \_\_\_\_\_.  
a) Baahya Indriyas  
b) Tanmatra  
c) Mahabhoot  
d) Antahkaran
- 16) In Bauddha Darshan, the discourse given to annihilate dukkha is also known as  
a) Four Aryasatya  
b) Arya Ashtangik marg  
c) Arhat  
d) Samyak Samadhi

**Q.2 Answer in Brief. (Any Four)****16**

- a) What is the Viveka?  
b) Position of Saptchakras and their mantras.  
c) Explain the concepts of Sthool, Sookshma and Karan Shareer.  
d) What is meant by Dnyanyog?  
e) Contribution of Arvind Ghosh.  
f) Explain Mahabhoota.

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

- a) Explain the steps in development of Yoga.  
b) State four purusharthas and elaborate param purushartha.  
c) Contribution of Swami Vivekananda to the field of Yoga.  
d) Write an essay on Moksha.

**Q.4 Answer in detail. (Any One)****16**

- a) Misconceptions about Yoga.  
b) Explain types of Bhaktas and What is Bhaktiyoga.

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

Write about the Yoga Sansthas currently functioning in India, giving the derivation of the word Yoga from various classical Yoga texts.



- 9) योग दर्शनानुसार 'स्वरूपाचे ज्ञान होणे' यासाठी खालीलपैकी कोणता शब्दप्रयोग वापरतात?  
 अ) अपवर्ग ब) मोक्ष  
 क) निर्वाण ड) कैवल्य
- 10) निश्चयात्मक निर्णय घेण्याचे काम कोण करते?  
 अ) मन ब) अहंकार  
 क) पुरुष ड) बुद्धी
- 11) उपस्थ हे काय आहे?  
 अ) अवयव ब) ज्ञानेंद्रिय  
 क) कर्मेन्द्रिय ड) वरील पैकी नाही
- 12) आचार्य बृहस्पती रचित ग्रंथाचे नाव काय?  
 अ) सर्व दर्शन संग्रह ब) ब्राह्मस्पृत्य  
 क) ब्रह्मसूत्र ड) प्रस्थानत्रयी
- 13) आर्हत दर्शन म्हणजे ----.  
 अ) बौद्ध दर्शन ब) वेदांत दर्शन  
 क) जैन दर्शन ड) चार्वाक दर्शन
- 14) वाचस्पतिमिश्र यांनी सांख्यकारिकेवर जी टिका लिहिली ती खालीलपैकी कोणत्या नावाने प्रसिध्द आहे?  
 अ) माठरवृत्ती ब) षष्ठियंत्र  
 क) सांख्यतत्वकौमुदी ड) मिश्र भाष्य
- 15) दोन परमाणु जेव्हा एकत्र येतात तेव्हा त्याला काय संबोधतात?  
 अ) अणु ब) रेणु  
 क) द्व्यणुक ड) त्र्यणुक
- 16) जगातील वस्तुंच्या अस्तित्वासंदर्भात सांख्य दर्शनाने जो सिध्दांत मांडला त्याचे नाव?  
 अ) सत्कार्यवाद ब) शुन्यवाद  
 क) परमाणुवाद ड) क्षणिकवाद

प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

- अ) कर्मयोग म्हणजे काय?  
 ब) भक्ताचे प्रकार किती व कोणते?  
 क) आस्त्रव म्हणजे काय?  
 ड) व्यक्त व अव्यक्त यातील भेद स्पष्ट करा.  
 इ) यम-नियम स्पष्ट करा.  
 ई) जैन दर्शनानुसार त्रिरत्न स्पष्ट करा.

16

- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16
- अ) योगदर्शनानुसार कैवल्याची कल्पना स्पष्ट करा.
- ब) बौद्ध दर्शनानुसार निर्वाणाची संकल्पना विशद करा.
- क) शंकराचार्यांच्या अद्वैत वेदान्तानुसार मोक्षाचे स्वरूप स्पष्ट करा.
- ड) 'अर्हत' संकल्पना स्पष्ट करा.
- 
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 16
- अ) सांख्य दर्शनानुसार त्रिगुणात्मक सृष्टी स्पष्ट करा.
- ब) सांख्य दर्शन आणि योग दर्शन यांचा संबंध स्पष्ट करा.
- 
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16
- न्याय दर्शनानुसार अपवर्ग संकल्पना सविस्तरपणे स्पष्ट करा.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (Old) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Darshan Shastra (MAYG0102)**

Day & Date: Sunday, 07-01-2024  
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) According to Sankhya -Yog Darshan, one can understand how many tatvas by using dnyanendruyas?
  - a) Eighteen
  - b) Panchamahabhoota
  - c) Panchtanmatraa
  - d) Twentythree
- 2) The sadhan (tool) which helps in getting Yatharth Dnyaan is
  - a) Pramana
  - b) Prameya
  - c) Prama
  - d) Dole (Eyes)
- 3) How many sutras are there in sadhanapada
  - a) 51
  - b) 55
  - c) 50
  - d) 34
- 4) The indriya used for malutsarjan is
  - a) Paani
  - b) Paad
  - c) Vak
  - d) Vaayu
- 5) Which of the following Darshana announced impermanence of the world
  - a) Bauddha Darshan
  - b) Charvak Darshan
  - c) Jain Darshan
  - d) All of the above
- 6) Which of the following is countered by Charvak Darshan.
  - a) Ishvara
  - b) Bodyless Atman
  - c) Vedas
  - d) All of the above
- 7) How many Asuri Sampadas are explained by Lord Shrikrishna in Bhagvadgeeta?
  - a) 5
  - b) 22
  - c) 26
  - d) 20
- 8) The birth of dnyanendriyas, karmendriyas and mana happens from which of the Ahankara dominated by Satvaguna?
  - a) Sankalp
  - b) Abhiman
  - c) Vaikrut
  - d) Siddhi
- 9) Which of the following terms is used to mean 'understanding Swarupa'
  - a) Apvarga
  - b) Moksha
  - c) Nirvana
  - d) Kaivalya
- 10) Who is the decision maker in case of nishchayatmak nirnay?
  - a) Mana
  - b) Ahankaar
  - c) Purusha
  - d) Buddhi

- 11) What is Upastha?  
a) Avayav  
b) Dnyanendriya  
c) Karmendriya  
d) None of the above
- 12) What is the name of the grantha written by Acharya Bruhaspati?  
a) Sarv Darshan Sangrah  
b) Barhasprutya  
c) Brahmsutra  
d) Prasthantrayee
- 13) Aarhat Darshan means  
a) Bauddha Darshan  
b) Vedant Darshan  
c) Jain Darshan  
d) Charvak Darshan
- 14) The critic of Sankhyakarika written by Vachaspati Mishra is known as  
a) Matharvrutti  
b) Shashthiyantra  
c) Sankhyatatvkaumudi  
d) Mishra Bhashya
- 15) When two paramanus come together, it is called as  
a) Anu  
b) Renu  
c) Dravyanuk  
d) Tryanuk
- 16) What is the name of the Sankhya Darshan Siddhanta about existence of matter  
a) Satkaryavaad  
b) Shoonyavaad  
c) Paramanuvaad  
d) Kshanikvaad

**Q.2 Answer in Brief. (Any Four)****16**

- a) What is the meaning of Krmyoga?  
b) How many types of Bhakta are there? What are they?  
c) What is the meaning of Astrav?  
d) Explain the difference between Vyakta and Avyakta?  
e) Explain Yama-Niyama?  
f) Explain Triratna as per Jain Darshana?

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

- a) Explain the concept of kaivalya as per Yog Darshan?  
b) Explain the concept of Nirvana as per Bauddh Darshan?  
c) Explain the concept of Moksha as per Advait Vedanta of Shankaracharya?  
d) Explain the concept of Arhat.

**Q.4 Answer in detail. (Any One)****16**

- a) Explain Trigunatmak Srushti as per Sankhya Darshana.  
b) Explain the relation between Sankhya and Yoga Darshana.

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

What is Apvarga as per Nyay Darshan.



Seat  
No.

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (Old) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Human Anatomy & Physiology (MAYG0103)**

Day & Date: Tuesday, 09-01-2024  
 Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

**प्र.1 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.**

16

- 1) अन्न शोषणाची कार्यात्मक केंद्र ——— आहे.  
 अ) लाल रक्तपेशी  
 ब) लहान आतडे  
 क) वळया  
 ड) लसीका गाठी
- 2) मानवाच्या डाव्या फुफुसात एकूण ——— कप्पे आहेत.  
 अ) तीन  
 ब) दोन  
 क) चार  
 ड) एक
- 3) खालीलपैकी कोणती विधाने चुकीचे आहेत?  
 अ) पिट्यूटरी ग्रंथी मेंदूच्या पायथ्याशी आढळते.  
 ब) मूत्रपिंडाच्या वरच्या बाजूला अधिवृक्क ग्रंथी आढळतात.  
 क) लसीका गाठी फक्त मान आणि बगलाजवळ आढळतात.  
 ड) थायरॉईड ग्रंथी वाहिनी नसलेल्या ग्रंथी आहेत.
- 4) खालीलपैकी कोणत्या अवयवातून संप्रेरक स्राव होतो?  
 अ) स्वादुपिंड  
 ब) यकृत  
 क) ड्युओडेनम  
 ड) फुफुसे
- 5) चरबीचे पचन ——— मध्ये होते.  
 अ) लहान आतडे  
 ब) पोट  
 क) डिओडिनम  
 ड) स्वादुपिंड
- 6) स्वादुपिंडाच्या रसामध्ये खालीलपैकी कोणता घटक आढळतो?  
 अ) ट्रिप्सिनोजेन  
 ब) प्रोएन्झाइम पेप्सिनोजेन  
 क) लायसोजेन  
 ड) पित्त
- 7) श्वसन केंद्र ——— येथे आहे.  
 अ) सेरेबेलम  
 ब) लंबमज्जा  
 क) मेंदू  
 ड) डायनेसेफॅलॉन
- 8) श्वासनलिका आणि ब्रॉन्किओल्सच्या जळजळामुळे एखाद्या व्यक्तीला श्वास घेण्यास त्रास होतो, त्या व्यक्तीस कोणता विकार असेल?  
 अ) एम्फिसीमा  
 ब) व्यावसायिक श्वसन विकार  
 क) दमा  
 ड) थकवा



- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) स्वायत्त मज्जासंस्था स्पष्ट करा.  
ब) स्नायूसंस्था चे विविध कार्ये कोणती आहेत?  
क) टीप लिहा—इंद्रिय त्वचा.  
ड) विविध योगिक पद्धतींचा श्वसनसंस्थेवर कसा परिणाम होतो?
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 16**
- अ) प्राणायामाचे मज्जासंस्थेवर होणारे परिणाम स्पष्ट करा.  
ब) सुबक आकृतीसह पचन प्रणालीचे स्पष्टीकरण द्या.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
- विविध योगिक पद्धती स्पष्ट करून त्यांचा मानवी शरीरातील सर्व प्रणालींवर होणारा परिणाम स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (Old) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Human Anatomy & Physiology (MAYG0103)**

Day & Date: Tuesday, 09-01-2024  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

**Q.1 Multiple Choice Questions.**

**16**

- 1) \_\_\_\_\_ are functional units of food absorption.
  - a) Red blood cells
  - b) Small intestine
  - c) Villi
  - d) Aggregated lymphoid nodules
- 2) Humans have \_\_\_\_\_ lobes in the left lung.
  - a) Three
  - b) Two
  - c) Four
  - d) One
- 3) Which of the following statements are false?
  - a) Pituitary Gland is found at the base of the brain
  - b) Adrenal glands are found on top of the kidneys
  - c) Lymph nodes are found only near the neck and armpits
  - d) Thyroid glands are ductless glands
- 4) The hormone is secreted by which of the following organ?
  - a) Pancreas
  - b) Liver
  - c) Duodenum
  - d) Lungs
- 5) Fat digestion occurs in \_\_\_\_\_.
  - a) Small intestine
  - b) Stomach
  - c) Duodenum
  - d) Pancreas
- 6) Which one of the following can be found in pancreatic juice?
  - a) Trypsinogen
  - b) Proenzyme pepsinogen
  - c) Lysozyme
  - d) Bile
- 7) Respiratory center is located in \_\_\_\_\_.
  - a) Cerebellum
  - b) Medulla oblongata
  - c) Cerebrum
  - d) Diencephalon
- 8) A person has difficulty breathing due to inflammation of the bronchi and bronchioles. What does he or she has?
  - a) Emphysema
  - b) Occupational respiratory disorders
  - c) Asthma
  - d) Fatigue
- 9) The life span of red blood cells is?
  - a) 100 days
  - b) 110 days
  - c) 120 days
  - d) 90 days
- 10) Which is the largest blood vessel in the human body?
  - a) Pulmonary vein
  - b) Capillaries
  - c) Aorta
  - d) Pulmonary Artery

- 11)** What should be the blood pressure of a healthy human being?  
 a) 120/80                                      b) 120/100  
 c) 110/90                                      d) 80/120
- 12)** Which body muscle can resist fatigue?  
 a) Voluntary                                      b) Striped  
 c) Cardiac                                      d) Involuntary
- 13)** Between which two anatomical structures does the Larynx lie?  
 a) The Pharynx and the trachea  
 b) The epiglottis and the trachea  
 c) The Pharynx and the glottis  
 d) The glottis and the epiglottis
- 14)** Which brain area coordinates skeletal muscle movements?  
 a) cerebrum                                      b) cerebellum  
 c) medulla                                      d) hypothalamus
- 15)** The cerebral hemispheres are connected by the \_\_\_\_\_.  
 a) longitudinal fissure                      b) cortex  
 c) corpus callosum                      d) brain stem
- 16)** What are the membranes that surround each lung called?  
 a) Parietal and visceral membranes  
 b) Parietal and visceral meninges  
 c) Pleura  
 d) Peritoneum

**Q.2 Write Short Answers. (Any Four) 16**

- a) What is Anatomy and Physiology? Explain it in your own words.  
 b) Write short note on Tissues.  
 c) Explain anatomy of Cardiovascular system.  
 d) What are the Functions of Skeletal system?  
 e) Draw neat labelled diagram - Male Reproductive System.  
 f) Short note - Thyroid Gland.

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

- a) Explain Autonomous Nervous System.  
 b) What are the various functions of Muscular System?  
 c) Write short note on Sense organ - Skin.  
 d) How does various Yogic practices effects on Respiratory System?

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

- a) Explain the effects of Pranayama on Nervous System.  
 b) Explain Gastrointestinal System with proper labelled diagram.

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

Explain different Yogic practices and its effects on all human body systems.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (Old) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Yoga for Fitness (MAYG0105)**

Day & Date: Thursday, 11-01-2024  
 Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.**

16

- 1) आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आणि केवळ ----.  
 अ) रोग किंवा दुर्बलतेचा अभाव  
 ब) रोगाची उपस्थिती  
 क) मनाची अशांतता  
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 2) ताणासाठी कोणत्या पद्धती फायदेशीर ठरतील?  
 अ) स्थूल व्यायाम पद्धती  
 ब) सखोल ध्यान  
 क) आसन  
 ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 3) मानसिक आरोग्य ---- आरोग्याशी संबंधित आहे.  
 अ) संज्ञानात्मक  
 ब) शारीरिक  
 क) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव  
 ड) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावनिक आरोग्य
- 4) ---- मुळे मानसिक असंतुलन निर्माण होते.  
 अ) राग  
 ब) अविद्या  
 क) अस्मिता  
 ड) अभिनिवेश
- 5) आरोग्य-संबंधित शारीरिक तंदुरुस्तीचा घटक कोणता आहे?  
 अ) गती  
 ब) चपळता  
 क) हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी सहनशक्ती  
 ड) क्रियाशीलता
- 6) शरीराला पीळ देणाऱ्या आसनांचा सराव ---- या रुग्णांसाठी उपयुक्त आहे.  
 अ) थायरॉईड  
 ब) दमा  
 क) मधुमेह  
 ड) कर्करोग
- 7) श्वसनसंस्थेचे कार्य सुधारण्यासाठी कोणता योगसाधना अधिक फायदेशीर आहे?  
 अ) शुद्धीकरण पद्धती  
 ब) प्राणायाम  
 क) मुद्रा  
 ड) बंध

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

- प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) 16**
- अ) फिटनेस/तंदुरुस्ती म्हणजे काय?  
ब) आरोग्य-संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती ही संकल्पना स्पष्ट करा.  
क) मानसिक फिटनेसची व्याख्या लिहा.  
ड) टीपा लिहा: ताण.  
इ) शारीरिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योग निद्राची भूमिका स्पष्ट करा.  
ई) नैराश्यामध्ये कोणत्या योगिक पद्धती उपयुक्त आहेत?
- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) आरोग्याचे सहा आयामे/परिमाणे स्पष्ट करा.  
ब) योगनिद्रा संकल्पना आणि त्याचे फायदे स्पष्ट करा.  
क) योग संकल्पना स्पष्ट करा. योगचा आरोग्यावर कसा परिणाम होतो?  
ड) बॉडी मास इंडेक्सची (BMI) संकल्पना स्पष्ट करा, वेगवेगळ्या प्रकृतीनुसार शरीर रचना कोणत्या प्रकारची आहे?
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 16**
- अ) आरोग्य आणि फिटनेस म्हणजे काय? आरोग्य-संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती स्पष्ट करा.  
ब) मानसिक फिटनेस राखण्यात योगाची भूमिका स्पष्ट करा आणि मानसिक फिटनेसचे घटक स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
- चिंता म्हणजे काय? चिंतेची कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक कोणते आहेत? चिंतेसाठी योग स्पष्ट करा.



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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (Old) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Yoga for Fitness (MAYG0105)**

Day & Date: Thursday, 11-01-2024  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

**Q.1 Multiple Choice Questions.**

**16**

- 1) Health as the state of complete \_\_\_\_\_ and not merely the absence of disease or infirmity.
  - a) Physical
  - b) Mental
  - c) social well-being
  - d) All the above
- 2) Which practices is beneficial for Stress?
  - a) Dynamic practices
  - b) Deep meditation
  - c) Asana
  - d) Suryabhedhana Pranayama
- 3) Mental health refers to the \_\_\_\_\_ aspect of health.
  - a) Cognitive
  - b) General emotional
  - c) Sense of overall purpose in life
  - d) Person's mood
- 4) Mental imbalances arise due to \_\_\_\_\_.
  - a) Raga
  - b) Avidya
  - c) Asmita
  - d) Abhinivesh
- 5) Which is the component of Health-Related Physical Fitness?
  - a) Speed
  - b) Agility
  - c) Cardiovascular Endurance
  - d) Activity
- 6) Practice of Twisting asanas are helpful for \_\_\_\_\_ patients.
  - a) Thyroid
  - b) Asthma
  - c) Diabetes
  - d) Cancer
- 7) Which yogic practice is more beneficial for improving functions of Respiratory system?
  - a) Cleansing practices
  - b) Pranayama
  - c) Mudra
  - d) Bandha
- 8) The physical dimension of health refers to the \_\_\_\_\_.
  - a) Sense of overall purpose in life
  - b) Person's mood or general emotional
  - c) Bodily aspect of health
  - d) Cognitive
- 9) The \_\_\_\_\_ dimension of health refers to our ability to make and maintain meaningful relationships with others.
  - a) Emotional
  - b) Social
  - c) Mental
  - d) Vocational

- 10) \_\_\_\_\_ is a common and serious medical illness that negatively affects how you feel, the way you think and how you act.  
a) Stress b) Depression  
c) Anxiety d) Migraine
- 11) 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
- 12) \_\_\_\_\_ disorders are conditions in which person have \_\_\_\_\_ that does not go away and can get worse over time.  
a) Anxiety and anxiety b) Depressive and depression  
c) Stress and Stress d) Mental and Anxiety
- 13) Causes of depression includes: \_\_\_\_\_  
a) Early childhood trauma b) Vitamin D efficiency  
c) Both a & b d) None of the above
- 14) Rapid, fast and heavy movements should be avoided during \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_.  
a) Anxiety and depression b) Depression and Migraine  
c) Stress and Anxiety d) Mental and Physical illness
- 15) Types of anxiety' disorders, include:  
a) Generalized anxiety disorder b) Obsessive-compulsive disorder  
c) Separation anxiety disorder d) All the above
- 16) \_\_\_\_\_ is a disorder or bad functioning (malfunction of mind or body) which leads to departure of good health.  
a) Physical disease b) Health  
c) Disease d) Infectious disease

**Q.2 Write Short Answers. (Any Four) 16**

- Explain concept of fitness.
- Explain concept of health-related physical fitness?
- Write definition of Mental Fitness.
- Write short note: Stress.
- Explain Role of Yoga Nidra in maintaining Physical health.
- Which Yogic practices are helpful in Depression?

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

- Explain six dimensions of Health in detail.
- Explain Yoganidra in short with its Benefits.
- Explain concept of Yoga. How does yogic practices effects on Health?
- Explain concept of Body Mass Index. What are the types of body composition according to different Prakrutis?

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

- What is Health and Fitness? Write health related physical fitness.
- Explain role of yoga in maintaining mental fitness and explain components of mental health.

**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.

Seat  
No.

Set P

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

Day & Date: Monday, 18-12-2023  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**प्रश्न.1 खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा.**

16

- 1) केनोपनिषदातील केन शब्दाचा अर्थ काय?  
अ) कुठे  
ब) कशासाठी  
क) किती  
ड) कोणी
- 2) जोजितेंद्रिय आहे, तसेच ज्याला दगड, माती व सोने एकच वाटतात असा योगी म्हणून ओळखला जातो?  
अ) योगारूढ  
ब) युक्तयोगी  
क) योगभ्रष्ट  
ड) संन्यासी
- 3) दांभिकपणा, घमेंड, अभिमान, क्रोध, कठोरवाणी आणि अज्ञान हे कोणाचे लक्षण आहे?  
अ) योगभ्रष्ट  
ब) युक्तयोगी  
क) आसुरीसंपदा  
ड) दैवीसंपदा
- 4) निर्धारित कर्म म्हणजे काय?  
अ) यज्ञाची प्रक्रिया  
ब) इंद्रियजय  
क) मनाचा निर्धार  
ड) कोणतेही कर्म
- 5) नरकाचे मूलद्वार किती प्रकारचे आहेत?  
अ) 6  
ब) 2  
क) 3  
ड) 1
- 6) सर्वार्थाने शिक्षण मिळवण्यासाठी जी काही पथ्ये पाळावी लागतात, नियम समजून घ्यावे लागतात, यालाच काय म्हटले आहे?  
अ) तप  
ब) कल्प  
क) छंद  
ड) व्याकरण
- 7) केनोपनिषद हे कोणत्या वेदाचे उपनिषद आहे?  
अ) आयुर्वेद  
ब) सामवेद  
क) यजुर्वेद  
ड) ऋग्वेद
- 8) ईशावास्योपनिषदाची श्लोकसंख्या किती आहे?  
अ) 21  
ब) 89  
क) 50  
ड) 18

- 9) नचिकेताने यमराजाकडे किती वर मागितले?  
 अ) 4 ब) 3  
 क) केवळ 1 ड) 5
- 10) 'अयंआत्माब्रह्म' हे महाकाव्य कोणत्या उपनिषदात वर्णिलेले आहे?  
 अ) माण्डूक्यउपनिषद ब) प्रश्नोपनिषद  
 क) शाण्डिल्यउपनिषद ड) कठोपनिषद
- 11) सुकेशा, भारद्वाज आदि असे सहा ऋषी आणि पिप्पलाद ऋषी यांच्यातील संवाद हा कोणत्या उपनिषदाचा विषय आहे?  
 अ) श्वेताश्वेतर उपनिषद ब) ऐतरेय उपनिषद  
 क) मुण्डक उपनिषद ड) प्रश्नोपनिषद
- 12) शिक्षावल्ली, ब्रह्मानंदवल्ली आणि भृगुवल्ली हे कोणत्या उपनिषदाचे भाग आहेत?  
 अ) कठोप निषद ब) मुण्डक उपनिषद  
 क) तैत्तिरीय उपनिषद ड) यापैकी नाही
- 13) भुवः म्हणजे काय?  
 अ) स्वर्गलोक ब) अंतरिक्ष  
 क) भूमी ड) पाताललोक
- 14) महर्षी अर्चनानस आणि शौनक यांच्या संवादातून निर्माण झालेले उपनिषद कोणते?  
 अ) माण्डूक्य उपनिषद ब) ऐतरेय उपनिषद  
 क) तैत्तिरीय उपनिषद ड) मुण्डक उपनिषद
- 15) प्रणाचाही प्राण म्हणजे ----  
 अ) मुख्यप्राण ब) महाप्राण  
 क) ब्रह्म ड) यापैकी नाही
- 16) उपनिषदांचे मते, देवता म्हणजे?  
 अ) इंद्रिय ब) पुरुष  
 क) ब्रह्म ड) इष्टदेवता

प्रश्न.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

- अ) अमृतनादोपनिषदा नुसार प्राणायाम  
 ब) अजपाहंसविद्या  
 क) नरकाचे त्रिविध द्वार  
 ड) अहं ब्रह्मास्मि  
 इ) ऋग्वेद  
 ई) उपनिषद

16

- प्रश्न.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16
- अ) तेजोबिंदु उपनिषदानुसार जीवनमुक्त व विदेहमुक्तीचे स्वरूप स्पष्ट करा.
- ब) शाण्डिल्य उपनिषदानुसार धारणा आणि ध्यान स्पष्ट करा
- क) ध्यानबिंदु उपनिषदातील अष्टदल पद्म.
- ड) मनुस्मृती नुसार त्रिगुण संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्रश्न.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (कोणताही एक ) 16
- अ) अमृतनादोपनिषदातील प्राण संकल्पना.
- ब) शाण्डिल्योपनिषदानुसार सकल-निष्कल ब्रह्म
- प्रश्न.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16
- अ) ध्यानबिंदु उपनिषदानुसार खेचरी मुद्रा.

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

Set	P
-----	---

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

Day & Date: Monday, 18-12-2023  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**Q.1 Choose the Correct Option.**

**16**

- 1) What is the meaning of the word Ken in Kenopanishad?
  - a) Kuthe (Where)
  - b) Kashasathee (Why)
  - c) Kiti (How many)
  - d) Koni (Who)
- 2) A Yogi who is Jitendriya and who treats rock, soil and gold equally, is also known as \_\_\_\_\_.
  - a) Yogarudh
  - b) Yuktyogi
  - c) Yogbhrashta
  - d) Sanyasi
- 3) Dambhik, Ghamend, Abhiman, Krodh, Kathor Wani and Adnyan are lakshanas of \_\_\_\_\_.
  - a) Yogabhrashta
  - b) Yuktyogi
  - c) Asuri Sampada
  - d) Daivi Sampada
- 4) Nirdharit Karma means \_\_\_\_\_.
  - a) Yadnya Kriya
  - b) Indriya Jay
  - c) Manonigrah
  - d) Any karma
- 5) Naraka Mooldwar are of how many types \_\_\_\_\_.
  - a) 6
  - b) 2
  - c) 3
  - d) 1
- 6) To learn in entirety, one needs to accept some rules and regulations. This is called as \_\_\_\_\_.
  - a) Taps
  - b) Kalpa
  - c) Chanda
  - d) Vyakaran
- 7) Kenopnishad is part of which Veda \_\_\_\_\_.
  - a) Aayurved
  - b) Saamved
  - c) Yajurved
  - d) Rugved
- 8) Ishavasyopnishad has how many shlokas \_\_\_\_\_.
  - a) 21
  - b) 89
  - c) 50
  - d) 18
- 9) Nachiketa asked for how many boons from Yamraj?
  - a) 4
  - b) 3
  - c) 1
  - d) 5
- 10) The mahavakya "Ayam aatma Brahmah" is from which Upanishad \_\_\_\_\_.
  - a) Mandukya Upanishad
  - b) Prashnopanishad
  - c) Shandilya Upanishad
  - d) Kathopnishad
- 11) Which Upanishad is dialogue between Pippalad Rishi and Six rushis such as Sukesha, Bhardwaj etc?
  - a) Shwetashwatar Upanishad
  - b) Aitarey Upanishad
  - c) Mundak Upanishad
  - d) Prashnopanishad

- 12) Shikshawalli, Brahmanandwalli and Bhruquwalli are parts of which Upanishad \_\_\_\_\_.  
a) Kathopnishad  
b) Mundak Upanishad  
c) Taittiriya Upanishad  
d) None of the above
- 13) What is the meaning of Bhuvah?  
a) Swarglok  
b) Antariksha  
c) Bhumi  
d) Pataalok
- 14) Which Upanishad is the dialogue between Maharshi Archnanas and Shaunak \_\_\_\_\_.  
a) Mandukya Upanishad  
b) Aitrey Upanishad  
c) Taittiriya Upanishad  
d) Mundak Upanishad
- 15) What is the meaning of Pran of Pran?  
a) Mukhya Pran  
b) Mahapran  
c) Brahma  
d) None of the above
- 16) What are Devatas according to Upanishadas?  
a) Indriya  
b) Purusha  
c) Brahma  
d) Ishta Devata

**Q.2 Answer in Brief. (Any four) 16**

- a) Pranayam according to Amrutanadopanishad  
b) Ajapahansvidya  
c) Trividhadwaras of Naraka  
d) Atam Brahmasmi  
e) Rugved  
f) Upanishad

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

- a) Explain the meaning of Jeevanmukta and Videhmukti according to Tejobindu Upanishad.  
b) Explain Dharana and Dhyan according to Shandilya Upanishad.  
c) Ashtadal Padma according to Dhyanbindu Upanishad.  
d) Triguna according to Manusmruti

**Q.4 Answer in detail. (Any one) 16**

- a) Pran according to Amrutnadopanishad  
b) Sakal-Nishkal Brahma as per Shandilyopanishad

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

Khechari Pranayam according to Dhyanbindu Upanishad

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Patanjal Yogasutras (MAYG0202)**

Day & Date: Tuesday, 19-12-2023  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडा.**

16

- 1) विवेकख्याती प्राप्त करण्याचा उपाय?
 

अ) अविद्येचा नाश	ब) स्वाध्याय
क) अष्टांगयोग	ड) क्रियायोग
- 2) अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह हे काय आहेत?
 

अ) पंचक्लेश	ब) पंचवृत्ती
क) नियम	ड) यम
- 3) अपरिग्रहाचे पालन केल्याने कोणती सिद्धी प्राप्त होते?
 

अ) जुगुप्सा परैः असंसर्गः	ब) जन्मकथंता संबोधः
क) वीर्य लाभः	ड) क्रिया फल
- 4) संतोषाचे पालन केल्याने कोणती सिद्धी प्राप्त होते?
 

अ) वीर्य लाभ	ब) क्रिया फल
क) रत्न लाभः	ड) अत्युत्तम सुख
- 5) पातंजल योगसूत्रात प्रत्यहारा विषयी किती सूत्र सांगितली आहेत?
 

अ) 2	ब) 3
क) 5	ड) 1
- 6) त्रयम एकत्र ——— ?
 

अ) प्रज्ञाः	ब) समाधी
क) धारणा	ड) संयमः
- 7) धारणा, ध्यान, समाधी कशाचे बहिर्ग आहेत?
 

अ) अष्टांग योग	ब) निर्बिज समाधी
क) संयम	ड) प्रत्याहार
- 8) चित्त परिणाम किती प्रकारचे आहेत?
 

अ) 6	ब) 5
क) 3	ड) 2
- 9) कशावर संयम केल्याने संपूर्ण विश्वाचे ज्ञान होते?
 

अ) चंद्र	ब) ध्रुव
क) सूर्य	ड) कंठकूप



- 10) भूतजय सिद्ध होण्यासाठी साधकाला महाभूतांच्या किती पैलूंचे ज्ञान असणे गरजेचे असते?  
 अ) 5 ब) 18  
 क) 23 ड) 25
- 11) कशावर संयम केला म्हणजे विवेकज्ञान प्राप्त होते?  
 अ) क्षण आणि क्षणक्रम ब) इंद्रिय  
 क) समान वायू ड) उदान वायू
- 12) नवीन चित्त निर्माण करण्यासाठी कशाची गरज असते?  
 अ) उदान वायू ब) समान वायू  
 क) अस्मिता ड) संयम
- 13) स्मृती काय आहे?  
 अ) वृत्ती ब) क्लेश  
 क) चित्तभूमी ड) संस्कार
- 14) शौच किती प्रकारचा सांगितला आहे?  
 अ) 2 ब) 1  
 क) 4 ड) 3
- 15) योग साधकाला प्राप्त झालेल्या प्रज्ञेच्या किती प्रांतभूमी असतात?  
 अ) 5 ब) 3  
 क) 7 ड) 6
- 16) सर्वार्थाता आणि एकाग्रता यांची मिळून जी अवस्था तयार होते तिला काय म्हणतात?  
 अ) व्युत्थान अवस्था ब) समाहित चित्त  
 क) निरुद्ध अवस्था ड) यापैकी काहीच नाही

प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) 16

- अ) चित्तभूमी किती प्रकारच्या आहेत? त्यांची नावे लिहा.  
 ब) क्रियायोग म्हणजे काय?  
 क) पुरुष म्हणजे काय ते सांगून पुरुषाची लक्षणे लिहा.  
 ड) संयम म्हणजे काय? अष्टसिद्धी लिहा.  
 ई) आसन म्हणजे काय? आसनाच्या सरावाने काय लाभ मिळतो?  
 ड) ऋतुंभरा प्रज्ञा स्पष्ट करा.

प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16

- अ) चित्त निरोधासाठी योगदर्शनात सांगितलेले उपाय विशद करा.  
 ब) संप्रज्ञात समाधीचे स्वरूप व प्रकार स्पष्ट करा.  
 क) योगातील अंतराय स्पष्ट करा.  
 ड) पातंजल ध्यान पद्धती विशद करा.

- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 16  
अ) कैवल्यपादानुसार योग्याला क्लेश व कर्मापासून कसे मुक्त होता येते?  
ब) असंप्रज्ञात समाधी स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16  
कैवल्यपादातील सिद्धींचे वर्णन करा.

Seat  
No.

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Patanjal Yogasutras (MAYG0202)**

Day & Date: Tuesday, 19-12-2023  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

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

- 1) How to achieve Vivekkhyati?
  - a) Naash of Avidya
  - b) Swadhyay
  - c) Ashtangyoga
  - d) Kriyayoga
- 2) Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmcharya, Agarigraha are \_\_\_\_\_.
  - a) Panchklesha
  - b) Panchvrutti
  - c) Niyam
  - d) Yam
- 3) What is achieved upon following Aparigraha?
  - a) Jugupas Paraihi Asansargah
  - b) Janmakthanta Sambodhah
  - c) Veerya Laabhah
  - d) Kriya Fala
- 4) Which Siddhi is achieved upon observing Santosha \_\_\_\_\_.
  - a) Veerya Labh
  - b) Kriya Fal
  - c) Ratna Labh
  - d) Atyuttam Sukh
- 5) How many sutras about Pratyahara are mentioned in patanjali Yoga \_\_\_\_\_.
  - a) 2
  - b) 3
  - c) 5
  - d) 1
- 6) Trayam ekatra \_\_\_\_\_?
  - a) Pradnyah
  - b) Samadhi
  - c) Dharana
  - d) Sanyamah
- 7) Dharana, Dhyan, Samadhi are outer expressions of?
  - a) Ashtang Yog
  - b) Nirbieej Samadhi
  - c) Sanyam
  - d) Pratyahaar
- 8) How many types of Chitta Parinama are there?
  - a) 6
  - b) 5
  - c) 3
  - d) 2
- 9) Knowledge of Vishwa is achieved upon Sanyam of \_\_\_\_\_?
  - a) Chandra
  - b) Dhruv
  - c) Soorya
  - d) Kanthakoopa
- 10) Knowledge of how many Mahabhootas is necessary for the Sadhaka to achieve Bootjay \_\_\_\_\_.
  - a) 5
  - b) 18
  - c) 23
  - d) 25
- 11) Vivekdnyan is achieved upon Sanyam of \_\_\_\_\_?
  - a) Kshan and Kshankram
  - b) Indriya
  - c) Samaan Vayu
  - d) UdaanVayu

- 12) What is needed to create new Chitta?  
a) Udaan Vayu  
b) Samaan Vayu  
c) Asmita  
d) Sanyam
- 13) What is Smruti?  
a) Vrutti  
b) Klesha  
c) Chittabhumi  
d) Sanskaar
- 14) How many types of Shauch are prescribed?  
a) 2  
b) 1  
c) 4  
d) 3
- 15) How many Prantbhumi of Pradnya are achieved by Yoga Sadhaka?  
a) 5  
b) 3  
c) 7  
d) 6
- 16) The state achieved by simultaneous Sarvarthata and Ekagrata is called as?  
a) Vyutthan Avastha  
b) Samahit Chitta  
c) Niruddha Avastha  
d) None of the above

**Q.2 Answer in Brief (Any Four) 16**

- a) How many types of Chittabhumi are there? Name them?  
b) What is Kriyayog?  
c) What is Purusha? State features of Purusha.  
d) What is Sanyam? Name the Ashtasiddhi.  
e) What is Asana? What are the benefits of regular practice of Asana?  
f) Explain Rutambhara Pradnya.

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

- a) Explain Upaayas (remedies/ methods) mentioned in Yogdarshan for Chitta Nirodha.  
b) Explain the Swaroop (form) of Sampradnyaat Samadhi and its types.  
c) Explain Antray in Yoga.  
d) Explain Patanjali Dhyana Paddhati.

**Q.4 Answer in detail (Any One) 16**

- a) How according to Kaivalyapada, a Yogi can be free from Klesha and Karma.  
b) Explain Asampradnyat Samadhi.

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

Explain Siddhis in Kaivalyapada.

Seat  
No.

Set P

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

Day & Date: Wednesday, 20-12-2023  
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**प्र.1 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.**

16

- 1) संशोधन आराखडा हे प्रकल्प राबवण्यासाठी ——— आहे.  
 अ) रणनीती ब) फ्रेमवर्क  
 क) आदर्श पद्धत ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 2) ——— काही अमूर्त कल्पना किंवा सिद्धांताशी संबंधित आहे.  
 अ) संकल्पनात्मक संशोधन ब) संदर्भित संशोधन  
 क) आदर्श संशोधन ड) अनुभवजन्य संशोधन
- 3) पेटंट म्हणजे काय?  
 अ) सरकारशी करार  
 ब) लायब्ररीचे दस्तऐवज  
 क) ग्रंथालय आणि प्रकाशक यांच्यातील करार  
 ड) शोधक आणि सरकार यांच्यातील करार
- 4) ——— हे संशोधनाशी संबंधित आहे.  
 अ) समस्येचा शोध ब) समस्येचे निराकरण  
 क) जुन्या संशोधनाची चाचणी ड) यापैकी सर्व
- 5) एपीए स्टाईल, एमएलए स्टाईल, शिकागो मॅन्युअल यांना ——— असे म्हणतात.  
 अ) निर्देशिका ब) उद्धरण नियमावली  
 क) संक्षेप पुस्तिका ड) हँडबुक
- 6) संशोधन यावर आधारित असावे ———.  
 अ) अहवाल ब) सामान्य माहिती  
 क) संशोधन डिझाइन ड) तथ्य आणि निष्कर्ष
- 7) ——— हा डेटाचा प्राथमिक स्रोत आहे.  
 अ) वर्तमानपत्र ब) मीडिया  
 क) कागदपत्रे ड) जनगणना
- 8) खालीलपैकी कोणते ग्राफिक पद्धतीने ठरवता येत नाही?  
 अ) मीन ब) मध्यक  
 क) मोड ड) यापैकी नाही

- 9) खालीलपैकी कोणती टेस्ट पॅरामेट्रिक टेस्ट नाही?  
 अ) Independent t-test  
 ब) Paired sample t-test  
 क) Chi-square test and sign test  
 ड) यापैकी नाही
- 10) एक गृहितक म्हणजे ———.  
 अ) तात्पुरते विधान ज्याची वैधता अद्याप चाचणी करणे बाकी आहे  
 ब) भूतकाळातील अनुभवांवर आधारित गृहितक  
 क) वस्तुस्थितीचे विधान  
 ड) वरील सर्व
- 11) ज्या संकल्पनात्मक चौकटीत संशोधन केले जाते त्याचे नाव काय आहे?  
 अ) संशोधन गृहितक  
 ब) संशोधनाचे डिझाइन  
 क) संशोधन नमुना  
 ड) संशोधन सारांश
- 12) यादृच्छिकीकरण पद्धतीमध्ये खालीलपैकी काय समाविष्ट आहे?  
 अ) लॉटरी  
 ब) नाणे पद्धत  
 क) यादृच्छिक अंकांची सारणी  
 ड) वरील सर्व
- 13) खालीलपैकी कोणती शाखा संख्याशास्त्राची नाही?  
 अ) वर्णनात्मक आकडेवारी  
 ब) उद्योग आकडेवारी  
 क) मूलभूत  
 ड) यापैकी सर्व
- 14) Basle संशोधनाला ——— म्हणूनही ओळखले जाते.  
 अ) उपयोजित  
 ब) मूलभूत  
 क) विश्लेषणात्मक  
 ड) वर्णनात्मक
- 15) विश्लेषणात्मक संशोधन हे अशा प्रकारचे संशोधन आहे, जे ———.  
 अ) ज्ञान गोळा करते  
 ब) गृहितक निर्माण करते  
 क) आधीच उपलब्ध असलेल्या माहितीचे विश्लेषण करते  
 ड) प्रकरणे आणि नियंत्रणांची पुष्टी करते
- 16) संशोधन प्रक्रियेचा शेवटचा टप्पा ———.  
 अ) अहवाल लेखन  
 ब) संशोधन रचना निवड  
 क) संस्थात्मक मानांकन मंडळ  
 ड) अंतर्गत विनंती मंडळ

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

- अ) उत्तम संशोधकाची गुणवैशिष्टे लिहा.  
 ब) उपयोजित संशोधन म्हणजे काय?  
 क) शिक्षण क्षेत्रात उत्तम संशोधनाची आवश्यकता लिहा.  
 ड) संशोधनाच्या मर्यादा.  
 इ) मूलभूत संशोधन म्हणजे काय?  
 ई) संशोधनाकरिता प्रयोगशाळांचा उपयोग.

- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) संशोधनात पूर्वसाहित्याच्या आढाव्याचे महत्त्व विशद करा.
- ब) संशोधनात सामग्री संकलनाची भूमिका विशद करून सामग्री संकलनाचे प्रकार लिहा.
- क) "शोधप्रबंधाची संक्षिप्त रूपरेखा" यावर निबंध लिहा.
- ड) संशोधनाच्या पायऱ्या स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 16**
- अ) संशोधनाचे उद्देश आणि मर्यादा स्पष्ट करा.
- ब) "कृती संशोधनाची व्याप्ती, मर्यादा आणि आवश्यकता" यावर निबंध लिहा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
- संशोधनाकरीता समस्या निवडण्याचे निकष कोणते आहेत ते विशद करा.

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

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

Day & Date: Wednesday, 20-12-2023  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**Q.1 Multiple Choice Questions.**

**16**

- 1) Research design is a \_\_\_\_\_. For conducting the marketing research project.
  - a) Strategy
  - b) Framework
  - c) Ideal method
  - d) None of 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 and findings
- 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
- 13) Which of the following is not a branch of statistics?
- a) Descriptive statistics
  - b) Industry statistics
  - c) Fundamental
  - d) All of above
- 14) Basic research is also known as \_\_\_\_\_.
- a) Applied
  - b) Fundamental
  - c) Analytical
  - d) Descriptive
- 15) Analytical research is a type of that \_\_\_\_\_.
- a) Gathers knowledge
  - b) Generates hypothesis
  - c) Analytical information already available
  - d) Confirms cases and controls
- 16) Last stage of research process is \_\_\_\_\_.
- a) Report writing
  - b) To choose research design
  - c) Analyses information collected
  - d) Generates hypothesis

**Q.2 Answer in Brief (Any Four)****16**

- 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 Answer the following questions. (Any Two)****16**

- 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 questions in detail, (Any One)****16**

- a) Explain the objective and limitations of Research.
- b) Write an essay on "The scope, limits and need of Action Research.

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

What are the criteria of selecting a problem for Research.

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

Set	P
-----	---

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

Day & Date: Thursday, 21-12-2023  
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

- प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा. 16**
- 1) मानसिक आरोग्य हे मेंदूच्या कार्याशी संबंधित आहे, तर ——— आरोग्य व्यक्तीच्या मनःस्थितीशी संबंधित आहे.
 

अ) शारीरिक	ब) भावनिक
क) सामाजिक	ड) व्यावसायिक
  - 2) आरोग्याच्या निर्धारकांमध्ये यांचा समावेश होतो: ———.
 

अ) उत्पन्न आणि समाजिक स्थिती	ब) शिक्षण
क) भौतिक पर्यावरण	ड) वरील सर्व
  - 3) शरीराची अशी अवस्था ज्यामध्ये त्याच्या इष्टतम कार्यामध्ये व्यत्यय येतो त्याला ——— असे म्हणतात.
 

अ) मानसिक विकार	ब) रोग
क) अ आणि ब दोन्ही	ड) वरीलपैकी काहीही नाही
  - 4) विचार प्रक्रियेतील असंतुलन ज्याला 'आधी' म्हणतात. 'आधी' स्वतःला शारीरिक रोग म्हणून प्रकट करतात ज्याला ——— म्हणतात.
 

अ) व्याधी	ब) आजीर्णत्व
क) अनाधिज	ड) उपाधी
  - 5) मानवी शरीराचे संरचनात्मक पैलू ——— या प्राचीन ग्रंथातून प्राप्त झाले आहे.
 

अ) हठ प्रदीपिका	ब) तैत्तरेय उपनिषद
क) कथोपनिषद	ड) शिवसंहिता
  - 6) मुलांचे, वृद्ध-प्रौढांचे लसीकरण आणि पोस्ट-एक्सपोजर रोगप्रतिबंधक उपाय ——— मध्ये येतात.
 

अ) दुय्यम प्रतिबंध	ब) तृतीयक प्रतिबंध
क) प्राथमिक प्रतिबंध	ड) आदिम प्रतिबंध
  - 7) 'आधी' म्हणजे ———.
 

अ) शारीरिक आजार किंवा आजार	
ब) ते तणावग्रस्त नसतात	
क) अज्ञानामुळे होणारा मानसिक त्रास	
ड) तणावामुळे होणारा मानसिक आजार	

- 8) संप्रेरक, खनिजे, पोषक आणि जीवनसत्त्वे यांच्या कमतरतेमुळे ---- हा रोग होतो.  
अ) संसर्गजन्य रोग ब) कमतरता रोग  
क) असंसर्गजन्य रोग ड) शारीरिक रोग
- 9) तणावासाठी (स्ट्रेस) कोणत्या पध्दती टाळल्या पाहिजेत?  
अ) स्थूल आणि वेगवान व्यायाम ब) सखोल ध्यान  
क) आसन ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 10) खालीलपैकी कोणता रोग संसर्गजन्य आहे?  
अ) मुडदूस ब) कॉलरा  
क) मधुमेह ड) स्कर्वी
- 11) सर्व मानसिक विकार कोणत्या कोषाशी संबंधित आहे?  
अ) आनंदमय कोष ब) अन्नमय कोश  
क) मनोमय कोष ड) प्राणमय कोश
- 12) ---- मुळे मन किंवा शरीराच्या कार्यामध्ये बिघाड येतो, ज्यामुळे चांगले आरोग्य राहत नाही.  
अ) शारीरिक रोग ब) आरोग्य  
क) आजार ड) संसर्गजन्य रोग
- 13) बेरिबेरी रोग ---- या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे होतो.  
अ) जीवनसत्व ब 1 ब) जीवनसत्व ब 12  
क) जीवनसत्व ड ड) जीवनसत्व क
- 14) खालीलपैकी कोणते आरोग्याचे परिमाण नाहीत?  
अ) पौष्टिक ब) शारीरिक  
क) सामाजिक ड) मानसिक
- 15) कोणते रोग संक्रमित पासून असंक्रमित लोकांमध्ये प्रसारित केले जाऊ शकतात?  
अ) कॉलरा आणि क्षयरोग  
ब) फुफ्फुसाचा कर्करोग आणि क्षयरोग  
क) डांग्या खोकला आणि सिकल सेल ॲनिमिया  
ड) सिकल सेल ॲनिमिया आणि कॉलरा
- 16) आरोग्याचा हक्क सांगते की: ----.  
अ) आरोग्याच्या सर्वोच्च प्राप्य मानकाचा आनंद  
ब) त्यात स्वतःच्या आरोग्यावर आणि शरीरावर नियंत्रण ठेवण्याचा अधिकार समाविष्ट आहे.  
क) त्यामुळे प्रत्येकाला आरोग्याच्या सर्वोच्च प्राप्य स्तराचा आनंद घेण्याची समान संधी मिळते  
ड) वरील सर्व

- प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (6 पैकी 4) 16
- अ) रोगांची व्याख्या लिहा.  
 ब) आरोग्य संवर्धन म्हणजे काय?  
 क) थोडक्यात लिहा: आरोग्याचा अधिकार  
 ड) आरोग्याचे पर्यावरण संकल्पना स्पष्ट करा.  
 इ) थोडक्यात लिहा: असंसर्गजन्य रोग.  
 ई) आरोग्य संवर्धनात अंतरंग योग कसा लागू होतो? स्पष्ट करा.
- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (4 पैकी 2) 16
- अ) आरोग्य संवर्धनाचे महत्त्व काय आहे?  
 ब) रोगांचे विविध प्रकार कोणते आहेत?  
 क) थोडक्यात लिहा: आरोग्याचे आयाम/परिमाणे?  
 ड) रोग प्रतिबंध आणि नियंत्रणाची संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (2 पैकी 1) 16
- अ) चिंता म्हणजे काय? चिंतेची कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक काय आहेत? चिंतेसाठी योग समजावून सांगा.  
 ब) अष्टांग योगाची संकल्पना समजावून सांगा. अष्टांग योगाची संकल्पना आरोग्य संवर्धनात कशी लागू होते?
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16
- जीवनशैलीशी संबंधित आजारांसाठी योगाभ्यास कसा लागू होतो हे स्पष्ट करा. योगासनाने उपचार करता येतील असे कोणतेही तीन आजार स्पष्ट करा.

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

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

Day & Date: Thursday, 21-12-2023  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**Q.1 Multiple Choice Questions.**

**16**

- 1) Mental health is more the functioning of the brain, while \_\_\_\_\_ health refers to the persons mood.
  - a) Physical
  - b) Emotional
  - c) Social
  - d) Vocational
- 2) Determinants of health includes: \_\_\_\_\_.
  - a) Income and social status
  - b) Education
  - c) Physical environment
  - d) All the Above
- 3) A condition of the body in which its optimal functioning is disrupted is called as \_\_\_\_\_.
  - a) Mental Disorder
  - b) Diseases
  - c) Both a and b
  - d) None of the above
- 4) 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
- 5) The structural aspect of a human body is derived from the ancient text of \_\_\_\_\_.
  - a) Hatha Pradipika
  - b) Taittareeya Upanishad
  - c) Kathopanishad
  - d) Shiva Samhita
- 6) Vaccination and post-exposure prophylaxis of children, adults and the elderly come under \_\_\_\_\_.
  - a) Secondary Prevention
  - b) Tertiary Prevention
  - c) Primary Prevention
  - d) Primordial Prevention
- 7) Adhi means: \_\_\_\_\_.
  - a) Physical malady or illness
  - b) They are not stress- borne.
  - c) Psychic disturbance arising due to ignorance
  - d) Stress-borne psychosomatic illness
- 8) \_\_\_\_\_ disease occur due to the deficiencies of hormones, minerals, nutrients, and vitamins.
  - a) Communicable diseases
  - b) Deficiency diseases
  - c) Non communicable diseases
  - d) Physiological diseases
- 9) Which practices should be avoided for Stress?
  - a) Dynamic and rapid practices
  - b) Deep meditation
  - c) Asana
  - d) Suryabhedhan Pranayama
- 10) Which one of the following diseases is a communicable?
  - a) Rickets
  - b) Cholera
  - c) Diabetes
  - d) Scurvy

- 11) All mental disorders are related with which kosha?  
a) Annandamaya kosha                      b) Annamaya kosha  
c) Manomaya kosha                         d) Pranamaya kosha
- 12) \_\_\_\_\_ is a disorder or bad functioning (malfunction of mind or body) which leads to departure of good health.  
a) Physical disease                         b) Health  
c) Disease                                     d) Infectious disease
- 13) Beriberi disease is caused by the deficiency of vitamin \_\_\_\_\_.  
a) Vitamin B1                                 b) Vitamin B12  
c) Vitamin D                                 d) Vitamin K
- 14) Which of the following is not dimension of health?  
a) Nutritional                                 b) Physical  
c) Social                                        d) Mental
- 15) Which diseases can be transmitted from infected to uninfected people?  
a) Cholera and tuberculosis  
b) Lung cancer and tuberculosis  
c) Whooping cough and sickle cell anemia  
d) Sickle cell anemia and cholera
- 16) The Right to Health states that: \_\_\_\_\_  
a) The enjoyment of the highest attainable standard of health  
b) It includes the right to control one's health and body  
c) That gives everyone an equal opportunity' to enjoy the highest attainable level of health.  
d) All the above

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

- a) Explain concept of Disease .  
b) What is Health Promotion?  
c) Explain concept of Right to Health.  
d) Explain Ecology of Health.  
e) Write short note on Non communicable diseases .  
f) How does Antaranga Yoga applicable in health promotion.

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

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

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

- a) What is Stress? What are the causes, symptoms and risk factors for Stress? Explain Yoga for Stress.  
b) Explain Concept of Ashtanga Yoga. How does concept of Ashtanga yoga applicable in Health promotion?

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

Explain how does Yoga practices are applicable for lifestyle related diseases. Explain any Three diseases with application of Yoga.



- 11) नादानुसंधानची शेवटची अवस्था कोणती?  
 अ) घट ब) आरंभ  
 क) निष्पत्ती ड) परिचय
- 12) उत्साह कोणत्या तत्वामध्ये सांगितले आहे?  
 अ) बाधक ब) साधक  
 क) यम ड) नियम
- 13) नादानुसंधानची शेवटची अवस्था कोणती?  
 अ) घट ब) निष्पत्ती  
 क) आरंभ ड) परिचय
- 14) प्रजल्प कोणत्या तत्वामध्ये सांगितले आहे?  
 अ) साधक ब) बाधक  
 क) यम ड) नियम
- 15) यमांमध्ये महत्त्वाचे काय सांगितले आहे?  
 अ) अहिंसा ब) सत्य  
 क) अस्तेय ड) मिताहार
- 16) आसनांमध्ये सर्वश्रेष्ठ आसन कोणते सांगितले आहे?  
 अ) सिध्दासन ब) वज्रासन  
 क) पद्मासन ड) कुक्कुटासन

**प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणत्याही चार)**

**16**

- अ) घट असस्था वर्णन करा.  
 ब) अष्टकुभक सांगून प्लाविनी कुंभक वर्णन करा.  
 क) योग मठिका कशी असावी?  
 ड) हठयोग प्रदिपिकेमध्ये सांगितलेले प्राणायामाचे लाभ सांगा.  
 इ) हठयोग प्रदिपिकेमधील तृतीय उपदेशामध्ये वर्णिलेल्या योगिक क्रियांची नावे सांगा.  
 ई) हठयोग प्रदिपिकेमध्ये सांगितलेली कैवल्य अवस्था वर्णन करा.

**प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)**

**16**

- अ) नादानुसंधान वर्णन करा.  
 ब) हठयोग प्रदिपिकेमधील पंचम उपदेशात वर्णिलेले शमन उपाय सांगा.  
 क) खेचरी मुद्रेची क्रिया वर्णन करा.  
 ड) साधक बाधक तत्व वर्णन करा.

**प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.**

**16**

- अ) षटक्रिया वर्णन करा.  
 किंवा  
 ब) भस्त्रिका प्राणायाम वर्णन करा.

**प्र.5 हठ प्रदिपिकेमधील प्रथम उपदेशाचा सारांश वर्णन करा.**

**16**



Seat  
No.

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Hath Yoga (MAYG0301)**

Day &amp; Date: Friday, 05-01-2024

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

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

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

- 1) Which is Pranayama Upadesh in the Hatha Yog Pradipika?
  - a) First
  - b) Second
  - c) Third
  - d) Fourth
- 2) Which of the following practices lead to Raja Yog Siddhi?
  - a) Shuddhikriya
  - b) Asana
  - c) Keval Kumbhaka
  - d) All of the above
- 3) Which is the first anga of Hatha Yog?
  - a) Asana
  - b) Pranayama
  - c) Nadanusandhan
  - d) Mudra
- 4) Which yog is included in Hatha Yog Pradipika?
  - a) Chaturanga
  - b) Shadanga
  - c) Ashtanga
  - d) Saptanga
- 5) Which is the gopaniya mudra in Veda Shastra?
  - a) Shambhavi
  - b) Khechari
  - c) Viparit karni
  - d) None of these
- 6) In which mudra is the Gomans Bhakshan Kriya mentioned in Hatha Yog Pradipika?
  - a) Shambhavi
  - b) Khechari
  - c) Viparit karni
  - d) None of the above
- 7) which of the following is used to begin the third sermon in the Hatha Yoga Pradipika?
  - a) Kundali Aadhaar
  - b) Keval Kumbhaka
  - c) Mudra
  - d) Bandh
- 8) What type of a diet should a yog practitioner consume?
  - a) Pusht
  - b) Sumadhur
  - c) Snigdha
  - d) Mitahar
- 9) Which term indicates the scope of Mathika?
  - a) Nirupadrav
  - b) Dhanupramaan
  - c) Ekanta
  - d) Shilagnivarjit
- 10) In which principle is Aastikya stated?
  - a) Niyam
  - b) Yama
  - c) Saadhak
  - d) Baadhak
- 11) What is the last stage of Naadanusandhaan?
  - a) Ghat
  - b) Aarambh
  - c) Nishpatti
  - d) Parichay

- 12) Utsaha is mentioned in which principle?  
a) Baadhak                                      b) Saadhak  
c) Yama    d) Niyam
- 13) What is the last stage of the Naadanusandhaan?  
a) Ghat    b) Nishpatti  
c) Aarambh                                      d) Parichay
- 14) Prajalpa is mentioned in which Tattva?  
a) Saadhak                                      b) Baadhak  
c) Yama    d) Niyam
- 15) What important term is stated in Yama?  
a) Ahimsa                                        b) Satya  
c) Asteya                                         d) Mitahar
- 16) Which of the asanas is said to be the best?  
a) Siddhasana                                  b) Vajrasana  
c) Padmasana                                  d) Kukkutasana

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

- a) Describe the Ghat Avastha
- b) Describe Ashtakumbhaka along with Plavini Kumbhak.
- c) How should Yoga Mathika be?
- d) State the benefits of Pranayama mentioned in Hatha Yog Pradipika.
- e) Name the Yogic Kriya described in the third sermon in Hatha Yog Pradipika.
- f) Describe the Kaivalya Avastha mentioned in Hatha Yoga Pradipika.

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

- a) Describe Naadanusandhaan.
- b) State the palliative measures described in the Fifth Sermon of the Hatha Yog Pradipika.
- c) Describe the Kriya of Khechari Mudra.
- d) Describe Saadhak and Baadhak Tattva.

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

- a) Describe Shatakriya.
- b) Describe Bhasrika Pranayama.

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

Summarize the first sermon in the Hatha Pradipika.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Four Streams of Yoga (MAYG0302)**

Day & Date: Sunday, 07-01-2024

Max. Marks: 80

Time: 11:00 AM To 02:00 PM

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

प्र.1 योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागा भरा. 16

- 1) राजयोग हा आपल्या ---- वर नियंत्रण ठेवण्याचा योग आहे.  
 अ) मन ब) अवयवांच्या कृती  
 क) आपल्या भावना ड) ज्ञानेंद्रिये
- 2) कठीण परिस्थितीत धीर धरण्याची क्षमता काय म्हणून ओळखली जाते?  
 अ) उपरती ब) तितिक्षा  
 क) दम ड) शम
- 3) कर्म योग ---- आहे.  
 अ) प्रत्येक कार्यावर पूर्णपणे लक्ष केंद्रित करा  
 ब) श्रद्धेचा मार्ग  
 क) ज्ञानाचा मार्ग  
 ड) मानसशास्त्रीय प्रयोगाचा मार्ग
- 4) पूजादिशूनुरागाहिती ----.  
 अ) पराशर्य ब) शांडिल्य  
 क) नारद ड) व्यास
- 5) योगाच्या सर्व मार्गांचे अंतिम उद्दिष्ट ---- आहे.  
 अ) ब्रह्मण सह एकत्रीकरण ब) आत्म/ईश्वर साक्षात्कार  
 क) भौतिक सिद्धी ड) अ आणि ब दोन्ही
- 6) वैधी भक्तीला ---- भक्ती असेही म्हणतात.  
 अ) नवविधा भक्ती ब) रागात्मिका भक्ती  
 क) गौनी भक्ती ड) परा भक्ती
- 7) स्वतःला पूर्णपणे देवाला समर्पण करणे म्हणजे ----.  
 अ) अर्चन ब) दास्य  
 क) वंदन ड) आत्म-निवेदन
- 8) ज्ञान योग हे विशेषतः ---- चे वैशिष्ट्य आहे.  
 अ) द्वैत वेदांत ब) अद्वैत वेदांत  
 क) योग तत्त्वज्ञान ड) सांख्य तत्त्वज्ञान

- 9) विवेक म्हणजे ——— यांमधील फरकाचे ज्ञान.  
 I) चांगले आणि वाईट II) वास्तविक आणि अवास्तव  
 III) शाश्वत आणि क्षणभंगुर IV) भ्रम आणि सत्य  
 कोड:  
 अ) I, II, III  
 ब) I आणि II  
 क) II आणि III  
 ड) वरील सर्व
- 10) ब्रह्मण वर मनाची संपूर्ण एकाग्रता आणि लक्ष लावणे म्हणजे ——— आहे.  
 अ) श्रद्धा ब) समाधान  
 क) तितिक्षा ड) वैराग्य
- 11) ——— हे कर्मयोगींचे उत्तम उदाहरण आहे.  
 अ) मदर तेरेसा ब) मीराबाई  
 क) ऑरोबिंदो ड) बी. के. एस. अय्यंगार
- 12) ईश्वर प्रणिधान ——— ची साधना आहे.  
 अ) क्रिया योग ब) कर्मयोग  
 क) भक्ती योग ड) वरील सर्व
- 13) ——— ला कृतीचा मार्ग म्हणून देखील ओळखले जाते.  
 अ) ज्ञान योग ब) कर्मयोग  
 क) ध्यान योग ड) भक्ती योग
- 14) सत्कर्म आणि दुष्कर्म यांचे एकत्रीकरण असलेल्या कृतीस ——— म्हणतात.  
 अ) सात्विक कर्म ब) निष्काम कर्म  
 क) राजसिक कर्म ड) मिश्र कर्म
- 15) आत्म्याची साधना करण्याचे ——— हे तीन मार्ग आहेत.  
 अ) कर्मयोग, चित् योग, भक्ती योग ब) सत् योग, चित् योग, आनंद योग  
 क) ज्ञान योग, भक्ती योग, कर्मयोग ड) ज्ञान योग, सत् योग, चित् योग
- 16) वैधी भक्ती ——— भक्तीचा प्रकार आहे.  
 अ) सख्य भक्ती ब) अपरा भक्ती  
 क) परा भक्ती ड) गौनी भक्ती

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार)

16

- अ) भगवद्गीतेनुसार कर्मयोगाचे स्पष्टीकरण करा.  
 ब) रागात्मिका भक्तीचे थोडक्यात वर्णन करा.  
 क) राजयोग म्हणजे काय? राजयोगाचे पहिले अंग स्पष्ट करा.  
 ड) ज्ञान योगानुसार वैराग्य ही संकल्पना स्पष्ट करा  
 इ) आचार्य गर्ग यांच्यानुसार भक्ती योगाची व्याख्या काय आहे?  
 ई) ज्ञान योगाचे उद्दिष्ट काय आहे?

- प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 16
- अ) सगुण भक्ती आणि निर्गुण भक्ती यात काय फरक आहे?  
ब) कर्माचे विविध प्रकार स्पष्ट करा.  
क) "षटसंपत्ती" सविस्तर स्पष्ट करा.  
ड) राजयोगाची विविध अंगे कोणती आहे?
- प्र.4 सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 16
- अ) ज्ञानयोगाचे तीन स्तर स्पष्ट करा.  
ब) भक्तीचे विविध प्रकार स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16
- योगाच्या चार मार्गांबद्दल सविस्तर स्पष्टीकरण द्या.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Four Streams of Yoga (MAYG0302)**

Day & Date: Sunday, 07-01-2024  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**Q.1 Multiple Choice Questions**

**16**

- 1) Raja Yoga is the yoga of controlling our \_\_\_\_\_.  
a) Mind  
b) Organs of Action  
c) Our Emotions  
d) Sense Organs
- 2) What is the ability to be patient during a demanding situation known as?  
a) Uparati  
b) Titiksha  
c) Dama  
d) Sama
- 3) Karma yoga is \_\_\_\_\_.  
a) concentrate fully and completely on each duty.  
b) Path of Devotion.  
c) the way of knowledge.  
d) the way of psychological experiment.
- 4) Poojaadishunuragahiti \_\_\_\_\_.  
a) Parasharyah  
b) Shandilyah  
c) Naradah  
d) Vyasah
- 5) Ultimate aim of all the paths of yoga are \_\_\_\_\_.  
a) Union with Supreme  
b) Self/ God realization  
c) Materialistic achievements  
d) Both A and B
- 6) Vaidhi bhakti is also known as \_\_\_\_\_.  
a) Navavidha bhakti  
b) Ragatmika bhakti  
c) Gauni bhakti  
d) Para bhakti
- 7) Surrendering self completely to god means \_\_\_\_\_.  
a) Archan  
b) Dasya  
c) Vandan  
d) Atma-nivedana
- 8) Jnana yoga is typically characteristics of the \_\_\_\_\_ path.  
a) Dvaita Vedanata  
b) Advaita Vedanta  
c) Yoga Philosophy  
d) Sankhya Philosophy
- 9) Viveka means discrimination between \_\_\_\_\_.  
i) Good and Bad  
ii) Real and Unreal  
iii) Eternal and Ephemeral  
iv) Illusion and Truth  
Code:  
a) I, II, III  
b) I and II  
c) II and III  
d) All of the above
- 10) \_\_\_\_\_ is the complete concentration and focus of the mind on Brahman.  
a) Shraddha  
b) Samadhana  
c) Titiksha  
d) Vairagya

- 11) \_\_\_\_\_ is the best example of Karma yogi.  
a) Mother Teresa                                  b) Meerabai  
c) Aurobindo    d) B.K.S. Iyengar
- 12) Ishwara Pranidhana is practice of \_\_\_\_\_.  
a) Kriya yoga                                        b) Karma yoga  
c) Bhakti yoga                                        d) All the above
- 13) Path of action is also known as \_\_\_\_\_.  
a) Jnana yoga                                         b) Karma yoga  
c) Dyana yoga                                         d) Bhakti yoga
- 14) Actions which are a mixture of Satkarma and Dushkarma is \_\_\_\_\_.  
a) Satvik karma                                      b) Nishkam karma  
c) Rajasic karma                                     d) Mishrit karma
- 15) Three model paths to appreciate the spirit are \_\_\_\_\_.  
a) Karma yoga, Chit yoga, Bhakti yoga  
b) Sat yoga, Chit yoga, Ananda yoga.  
c) Jnana yoga, Bhakti yoga, Karma yoga  
d) Jnana yoga, Sat yoga, Chit yoga
- 16) Vaidhi Bhakti is type of \_\_\_\_\_.  
a) Sakhya bhakti                                      b) Aparā Bhakti  
c) Para Bhakti                                         d) Gauni Bhakti

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

- a) Explain Karma yoga according to Bhagvad Gita.
- b) Explain Ragatmika Bhakti in short.
- c) What is Raja yoga? Explain first practice of Raja yoga.
- d) Explain Vairagya according to Jnana Yoga.
- e) What is definition of Bhakti yoga according to Acharya Garg?
- f) What is Aim of Jnana yoga?

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

- a) What is difference between Sagun Bhakti and Nirguna Bhakti?
- b) Explain different types of Karma.
- c) Explain "Shatsampathi" in detail.
- d) What are the different techniques of Raja Yoga?

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

- a) Explain three phases of Jnana Yoga.

**OR**

- b) Explain different types of Bhakti.

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

Give detailed explanation about Four paths of Yoga.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination Oct/Nov-2023  
Teaching Methodology for Yoga (MAYG0303)**

Day & Date: Tuesday, 09-01-2024  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागा भरा.**

**16**

- 1) अध्यापनाच्या प्रक्रियेमध्ये ---- यांचा समावेश असतो.  
अ) फक्त विद्यार्थी                      ब) फक्त शिक्षक  
क) विद्यार्थी आणि शिक्षक              ड) वर्गखोल्या
- 2) योगप्रक्रिया शिकवण्यासाठी कोणती पद्धत अधिक उपयुक्त आहे?  
अ) वर्गातील अध्यापन              ब) चर्चा पद्धत  
क) परिसंवाद                              ड) प्रात्यक्षिक
- 3) खालीलपैकी कोणत्या घटकाचा विद्यार्थ्यांच्या शिकण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होत नाही?  
अ) पर्यावरण                              ब) सामाजिक पार्श्वभूमी  
क) पोषण                                  ड) शिक्षकांचे ज्ञान
- 4) योगाच्या विद्यार्थ्यांना मानवी अस्थिसंस्था शिकवण्यासाठी सर्वोत्तम अध्यापनाचे साधन कोणते?  
अ) सांगाड्याचे मॉडेल              ब) सांगाड्याचा तक्ता  
क) शरीररचना पुस्तक              ड) YouTube व्हिडिओ
- 5) आदर्श पाठयोजनेत ---- चा समावेश आहे.  
अ) सरावाचे वर्णन                      ब) वेळ  
क) सरावाची पद्धत                      ड) वरील सर्व
- 6) अध्यापन ही ---- प्रक्रिया आहे.  
अ) एक मार्गी                              ब) द्विमार्गी  
क) अ आणि ब दोन्ही              ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 7) योग वर्गाचे खालीलपैकी कोणते मुख्य वैशिष्ट्य आहे?  
अ) प्रशस्त व हवेशीर              ब) रंगीबेरंगी  
क) वातानुकूलित                      ड) लिफ्ट असणे
- 8) योग शिक्षकाचे उद्दिष्ट/उद्दिष्ट्ये आहे ----.  
अ) योगाभ्यासाला अर्थ आणि उद्देश प्राप्त करून देणे  
ब) योगाला जीवनशैली म्हणून प्रोत्साहन देणे  
क) योगाविषयीचे गैरसमज दूर करणे  
ड) वरील सर्व



- 9) आसने शिकविण्याच्या बाबतीत खालीलपैकी कोणते योग्य आहे?  
 अ) इजा प्रतिबंध करणे  
 ब) सोप्यापासून अवघडाकडे जाणे  
 क) स्पर्धात्मक वातावरण निर्माण करणे  
 ड) अ आणि ब दोन्ही
- 10) पाठयोजना कधी तयार करावी?  
 अ) वर्गादरम्यान  
 ब) वर्गाच्या अगदी आधी  
 क) वर्गानंतर  
 ड) यापैकी काहीही नाही
- 11) योगाभ्यासकांच्या मोठ्या गटासाठी कोणती निर्मिती योग्य आहे?  
 अ) C आकार  
 ब) वर्तळाकार  
 क) अर्धवर्तुळाकार  
 ड) रांगा
- 12) वैयक्तिक दुरुस्त्या ——— नंतर केल्या जातात.  
 अ) सामान्य दुरुस्त्या  
 ब) नवीन शिकवणी  
 क) पुन्हा उजळणी  
 ड) सामूहिक सराव
- 13) आसन अधिक तपशीलवार समजावून सांगण्यासाठी खालीलपैकी कोणते साधन वापरता येईल?  
 अ) डेस्कटॉप संगणक  
 ब) मोबाईल फोन  
 क) प्रोजेक्टर  
 ड) काळा फळा
- 14) वर्गातील शिस्त कशी राखणार?  
 अ) विद्यार्थ्यांवर ओरडून  
 ब) वर्गात त्यांच्या अपमान करून  
 क) वर्गानंतर त्यांना चेतावणी देऊन  
 ड) त्यांचा प्रवेश स्थगित करून
- 15) योग वर्ग नेहमी ——— ने सुरू होतो आणि संपतो.  
 अ) हलके व्यायाम  
 ब) प्रार्थना  
 क) सूर्यनमस्कार  
 ड) शवासन
- 16) प्रत्येक वाकण्याच्या आसनांनंतर नेहमीच ——— करणे आवश्यक आहे.  
 अ) पूरक आसन  
 ब) शवासन  
 क) श्वासोच्छ्वासाचा सराव  
 ड) ब आणि क दोन्ही

प्र.2 संक्षिप्त उत्तर लिहा. (कोणतेही चार)

16

- अ) अध्यापनात सहभागी असलेले तीन घटक थोडक्यात लिहा.  
 ब) विद्यार्थी केंद्रित अध्यापनाचा दृष्टिकोन म्हणजे काय?  
 क) योगाचे वर्ग घेताना वेळेचे व्यवस्थापन कसे कराल यावर चर्चा करा.  
 ड) नवीन आसन शिकवण्याच्या पाठाच्या नियोजनाचे वर्णन करा.  
 इ) प्रभावी योगशिक्षणासाठी काही टिप्स सांगा.  
 ई) योग शिक्षकांद्वारे अनुसरण केल्या जाणाऱ्या काही नैतिक मार्गदर्शक तत्त्वांबद्दल (काय करावे आणि काय करू नये) चर्चा करा.

- प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 16**
- अ) अध्यापनावर परिणाम करणारे घटक थोडक्यात स्पष्ट करा.  
ब) शिकवण्याची लोकप्रिय साधने कोणती आहेत? कोणत्याही एकाचे तपशीलवार वर्णन करा.  
क) योग शिकविण्याचे स्रोत कोणते?  
ड) योग अध्यापनात वापरल्या जाणाऱ्या मूल्यमापन पद्धतींची चर्चा करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नांचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणतेही एक) 16**
- अ) योग शिक्षणाच्या क्षेत्रात आय.सी.टी. साधने कशी उपयुक्त ठरू शकतात यावर चर्चा करा.  
ब) सूक्ष्म पाठनियोजन म्हणजे काय? त्याचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नांचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
- मॉडेल प्लॅनच्या मदतीने एक तासासाठी योग अध्यापनाचा संपूर्ण धडा समजावून सांगा.

Seat  
No.

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination Oct/Nov-2023**  
**Teaching Methodology for Yoga (MAYG0303)**

Day & Date: Tuesday, 09-01-2024  
 Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

**Q.1 Multiple Choice Questions**

16

- 1) The process of teaching involves \_\_\_\_\_.
  - a) Only Students
  - b) Only Teacher
  - c) Students and Teacher
  - d) Classroom
- 2) Which method is more useful in teaching practical yoga?
  - a) Classroom teaching
  - b) Discussion method
  - c) Seminar
  - d) Demonstration
- 3) Which of the following factors is not affecting on the learning ability of the students?
  - a) Environment
  - b) Social Background
  - c) Nutrition
  - d) Teacher's knowledge
- 4) Which is the best teaching aid to teach skeletal system to the Yoga students?
  - a) Skeleton Model
  - b) Skeleton Chart
  - c) Anatomy Book
  - d) YouTube Video
- 5) The ideal lesson plan consists of \_\_\_\_\_.
  - a) Description of Practice
  - b) Time
  - c) Method of practice
  - d) All of the above
- 6) Teaching is a \_\_\_\_\_ process.
  - a) One way
  - b) Two-way
  - c) Both A and B
  - d) None of the above
- 7) Which of the following is the main feature of Yoga classroom?
  - a) Spacious and airy
  - b) Colorful
  - c) Air-conditioned
  - d) Having lift
- 8) The objective/objectives of Yoga teacher is/are \_\_\_\_\_.
  - a) Bring meaning and purpose to yoga practice
  - b) Promote Yoga as a lifestyle
  - c) Clarify misconceptions about yoga
  - d) All of the above
- 9) Which of the following is appropriate in teaching the Asanas?
  - a) Injury Prevention
  - b) Moving from simple to advance
  - c) Creating competitive environment
  - d) A and B both
- 10) When the lesson plan must be prepared?
  - a) During the class
  - b) Just before the class
  - c) After the class
  - d) None of these

- 11) Which formation is suitable for large group of yoga practitioners?
  - a) C shape
  - b) Circular
  - c) Semi Circular
  - d) Array formation
- 12) The individual corrections are done after the \_\_\_\_\_.
  - a) General corrections
  - b) First teaching
  - c) Revised teaching
  - d) Group practice
- 13) To explain the practice in greater detail, which of the following tools can be used?
  - a) Desktop computer
  - b) Mobile phone
  - c) Projector
  - d) Black board
- 14) How would you maintain the discipline in the class?
  - a) By scolding students
  - b) By humiliating them in class
  - c) By giving them warning after the class
  - d) By suspending their admission
- 15) The yoga class always starts and ends with \_\_\_\_\_.
  - a) Warming up exercises
  - b) Prayer
  - c) Suryanamaskara
  - d) Shavasana
- 16) Every bending style Yoga pose must always be followed by a \_\_\_\_\_.
  - a) Complimentary pose
  - b) Shavasana
  - c) Breathing practice
  - d) B and C both

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

- a) Write in short, three elements involved in teaching.
- b) What is the students centric teaching approach?
- c) Discuss how would you manage the time while taking the yoga classes.
- d) Describe lesson planning of teaching a new posture.
- e) Enumerate some tips for effective Yoga teaching.
- f) Discuss about some ethical guidelines (Dos and Don'ts) to be followed by yoga teacher.

**Q.3 Answer the following questions. (Any Two out of Four) 16**

- a) Explain in brief the factors affecting teaching.
- b) What are the popular teaching aids in practice? Describe any one in detail.
- c) What are the sources of teaching yoga?
- d) Discuss about the evaluation methods used in Yoga teaching.

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

- a) Discuss how ICT tools can be useful in the field of Yoga education.
- b) What is micro lesson planning? Describe its importance.

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

Explain a full lesson for one hour Yoga teaching with the help of a model plan.



- 10) अँनाबॉलिक मार्ग ----.
- अ) सामान्यतः अत्यंत उत्स्फूर्त रासायनिक अभिक्रिया असतात.  
 ब) ऊर्जा वापरते  
 क) ऊर्जा सोडते  
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 11) उच्च ऊर्जा संयुग ATP म्हणजे ----.
- अ) एडेनोसिन टेट्राफॉस्फेट                      ब) एडेनोसिन मोनोफॉस्फेट  
 क) एडेनोसिन ट्रायफॉस्फेट                      ड) एडेनोसिन डायफॉस्फेट
- 12) ग्लायकोजेन ते ग्लुकोजमध्ये मोडण्याची प्रक्रिया ---- म्हणून ओळखली जाते.
- अ) क्रेब्स सायकल                                      ब) ग्लायकोजेनोलिसिस  
 क) जेनेटिक्स    ड) ग्लायकोलिसिस
- 13) गलगंड हे ---- कमतरतेचे प्रमुख लक्षण आहे.
- अ) Iodine    ब) Molybdenum  
 क) Iron    ड) Vitamin K
- 14) व्हिटॅमिन सी चे वैज्ञानिक नाव काय आहे?
- अ) एस्कॉर्बिक ऍसिड                                      ब) पॅन्थोथेनिक ऍसिड  
 क) टोकोफेरॉल    ड) फायटोनाडिओन
- 15) ---- मध्ये अँटिऑक्सिडंट गुणधर्म आहेत.
- अ) Vitamin B12    ब) Vitamin B2  
 क) Vitamin E    ड) Vitamin A
- 16) लॅक्टो-ओवो शाकाहारी आहार म्हणजे ----.
- अ) कोणत्याही प्रकारचे प्राणीज अन्न नाही.  
 ब) अंडी आणि दूध, परंतु इतर कोणतेही प्राणीज अन्न नाही.  
 क) दुग्धजन्य पदार्थ, परंतु इतर कोणतेही प्राणीज पदार्थ नाहीत.  
 ड) 'लाल' मांस नाही.

**प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.**

**16**

- अ) जला मध्ये विरघळणारे आणि तेलामध्ये विरघळणारे विटामिन कोणते ते सोदाहरण स्पष्ट करा.
- ब) तामसिक आहार म्हणजे काय?
- क) तंतुमय पदार्थांचे आहारातील महत्त्व सांगा.
- ड) जीवनसत्व क च्या अभावामुळे होणारे व्याधी कोण कोणते आहेत, कशातून उपलब्ध होते ते सांगून त्याची रोजची मात्रा किती आहे ते सांगा.
- इ) अत्याधिक चरबीयुक्त पदार्थ सेवन केल्यामुळे होणारे व्याधी कोणते?
- ई) शुक धान्य म्हणजे काय उदाहरणासह स्पष्ट करा.

**प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.**

**16**

- अ) भगवद्गीतेनुसार योगी व्यक्ती चा आहार कसा असावा ते स्पष्ट करा.
- ब) पोषण म्हणजे काय? सध्याच्या काळातील त्याचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- क) घेरंड संहितेनुसार मिताहार म्हणजे काय?
- ड) खनिज द्रव्यांचे आहारातील महत्त्व सांगा.

- प्र.4** खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. **16**
- अ) अष्ट आहार विधी विशेषण आयातने सोदाहरण स्पष्ट करा.
- ब) अर्वाचीन शास्त्रानुसार (Modern science / Allopathy) आहाराचे वर्गीकरण कसे केले आहे ते स्पष्ट करा.
- प्र.5** आहार विधी विधान म्हणजे काय सविस्तर स्पष्टीकरण करा. **16**

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Health & Nutrition (MAYG0305)**

Day & Date: Thursday, 11-01-2024  
Time: 11:00 AM To 02:00 PM

Max. Marks: 80

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

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

**16**

- 1) Which vitamin is important to eyesight?
  - a) Vitamin A
  - b) Vitamin B
  - c) Vitamin C
  - d) Vitamin D
- 2) Which is the good source of Iron in the given options?
  - a) Green vegetables
  - b) Eggs
  - c) Milk
  - d) None of above
- 3) Which of the following is essential the human growth?
  - a) Fats
  - b) Proteins
  - c) Carbohydrates
  - d) None of the above
- 4) Deficiency of which vitamin causes Scurvy disease?
  - a) Vitamin D
  - b) Vitamin C
  - c) Vitamin K
  - d) Vitamin A
- 5) Satvic foods include \_\_\_\_\_.
  - a) Garlic
  - b) Onions
  - c) Preserved food
  - d) Fresh fruits
- 6) Which of the following mineral functions by building strong bones and teeth?
  - a) Iodine
  - b) Calcium
  - c) Iron
  - d) Sodium
- 7) Which of the following statements is false about nutrients in milk?
  - a) Milk is a good source of calcium
  - b) Milk is a good source of protein
  - c) Milk is a good source of vitamin C
  - d) Milk is a good source of vitamin D
- 8) Potatoes, cereals and oats are rich in \_\_\_\_\_.
  - a) Proteins
  - b) Vitamins
  - c) Minerals
  - d) Carbohydrates
- 9) Which of the following minerals controls growth and body weight?
  - a) Iodine
  - b) Calcium
  - c) Phosphorous
  - d) All of the above
- 10) Anabolic pathways \_\_\_\_\_.
  - a) Are usually highly spontaneous chemical reactions
  - b) Consumes energy
  - c) Release energy
  - d) None of above



- 11) High energy compound ATP stands for \_\_\_\_\_.  
a) Adenosine tetra phosphate      b) Adenosine monophosphate  
c) Adenosine triphosphate      d) Adenosine diphosphate
- 12) The process of breakdown of glycogen to glucose is known as \_\_\_\_\_.  
a) Krebs cycle      b) Glycogenolysis  
c) Genetics      d) Glycolysis
- 13) Goiter is the major symptom of \_\_\_\_\_ Deficiency.  
a) Iodine      b) Molybdenum  
c) Iron      d) Vitamin K
- 14) Scientific name of vitamin C is?  
a) Ascorbic acid      b) Pantothenic Acid  
c) Tocopherol      d) Phytonadione
- 15) \_\_\_\_\_ have antioxidant properties.  
a) Vitamin B12      b) Vitamin B2  
c) Vitamin E      d) Vitamin A
- 16) Lacto-ovo vegetarian diet means \_\_\_\_\_.  
a) No animal foods of any kind.  
b) Eggs and milk, but no other animal foods.  
c) Dairy, but no other animal foods.  
d) No "red" meat.

**Q.2 Write short answer: (Any Four)****16**

- a) Explain water soluble and fat soluble vitamins with suitable examples.  
b) What is tamsic diet?  
c) State the importance of dietary fiber.  
d) What are the diseases caused by deficiency of vitamin C, what is its source and how much is its daily amount?  
e) What are the diseases caused by consuming too much fatty foods?  
f) Explain what Shuk grain with suitable example is.

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

- a) According to Bhagavad Gita, explain what should be the diet of a yogi.  
b) What is nutrition? Explain its importance in present day.  
c) What is Mitahar as per Gherand samhita?  
d) State the importance of minerals in diet.

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

- a) Describe Ashta ahara vidhi vishesh aayatane / eight rules of taking food.  
b) Explain classification of food according to modern science / Allopathy.

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

Explain in detail about Aahar Vidhi Vidhan.

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

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

Day & Date: Monday, 18-12-2023  
 Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

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

- 1) 'आरोग्य' 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
- 2) गुदद्वारातून गुदाशयात पाणी वाहते, त्याला काय म्हणतात?
  - अ) कटिस्नान
  - ब) एनीमा
  - क) थंड पाण्याचे स्नान
  - ड) गरम पाण्याची आंघोळ
- 3) अधिजव्याधि म्हणजे ——.
  - अ) शारीरिक व्याधी किंवा आजार
  - ब) अपचन किंवा पचनसंस्थेची क्रिया कमी होणे.
  - क) हे वारशाने मिळालेले आजार नाहीत.
  - ड) तणावामुळे होणारा मानसिक आजार
- 4) नैराश्यासाठी कोणत्या पध्दती टाळल्या पाहिजेत?
  - अ) स्थूल व्यायाम पध्दती
  - ब) सखोल ध्यान
  - क) आसन
  - ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 5) — मुळे मन किंवा शरीराच्या कार्यामध्ये बिघाड येतो, ज्यामुळे चांगले आरोग्य राहत नाही.
  - अ) शारीरिक रोग
  - ब) आरोग्य
  - क) आजार
  - ड) संसर्गजन्य रोग
- 6) मारणे, घासणे, चोळणे हे कोणत्या चिकित्सा पध्दतीचा भाग आहेत?
  - अ) रंग थेरपी
  - ब) उपवास
  - क) चुंबकीय थेरपी
  - ड) मसाज थेरपी
- 7) विचार प्रक्रियेतील असंतुलन ज्याला 'आधी' म्हणतात. 'आधी' स्वतःला शारीरिक रोग म्हणून प्रकट करतात ज्याला — म्हणतात.
  - अ) व्याधी
  - ब) आजीर्णत्व
  - क) अनाधिज
  - ड) उपाधी

- 8) तीव्र ताण म्हणजे ----.
- अ) तणाव जो एकतर सकारात्मक किंवा अधिक त्रासदायक असू शकतो.  
 ब) कधीही न संपणारा आणि अटळ वाटणारा ताण  
 क) ताण जो सर्रासपणे आपल्यात आहे असा.  
 ड) ताण जो तुम्हाला उत्साही ठेवतो
- 9) कलर थेरपी खालील उपचारांमध्ये उपयुक्त ठरू शकते: ----
- अ) सीझनल इफेक्टिव्ह डिसऑर्डर      ब) अतिक्रियाशील ताण  
 क) नैराश्य      ड) वरील सर्व
- 10) आयुर्वेदात किती शाखा आहेत?
- अ) 7      ब) 8  
 क) 10      ड) 5
- 11) पेट्टिक अल्सरचे सर्वात सामान्य कारण म्हणजे ---- या बॅक्टेरियाचा संसर्ग.
- अ) क्लोरोफलेक्सी      ब) क्लोस्ट्रिडियम परफ्रिंजन्स  
 क) एच. पायलोरी      ड) ई कोलाय्
- 12) IBS मध्ये भूमिका बजावणारे घटक / कारण खालीलप्रमाणे आहेत: ----
- अ) गंभीर संसर्ग      ब) आतड्यांतील सूक्ष्मजंतूंमध्ये बदल  
 क) कौटुंबिक इतिहास      ड) वरील सर्व
- 13) चुंबकीय शक्ती मोजण्यासाठी कोणते मापन युनिट वापरले जाते?
- अ) ध्रुव      ब) गॉस  
 क) मास      ड) किलो
- 14) अर्धशीशीला चालना देणारे घटक आहेत: ----
- अ) ध्यान      ब) अल्कोहोलयुक्त पेये  
 क) पौष्टिक आहार      ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 15) त्रिमल ---- आहेत.
- अ) वात, कफ, पित्त      ब) सत्व, रज, तम  
 क) मेद, अस्थी, मज्जा      ड) स्वेद, मूत्र, पुरीश
- 16) जेव्हा तुमच्या शरीरात पुरेसे थायरॉईड संप्रेरक तयार होत नाही आणि स्त्रावत नाही तेव्हा ---- होते.
- अ) हायपरथायरॉईडीझम      अ) मायक्सडेमा  
 क) हायपोथायरॉईडीझम      क) गलगंड

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- अ) वेगवेगळ्या ग्रंथाद्वारे आरोग्याची संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ब) बाष्प स्नान स्पष्ट करा.  
 क) अरोमा थेरपी म्हणजे काय?  
 ड) टीप लिहा –पेट्टिक अल्सर.  
 इ) चिखल थेरपीची तयारी आणि वापराच्या पद्धती स्पष्ट करा.  
 ई) नैराश्यामध्ये कोणत्या योगिक पद्धती उपयुक्त आहेत?

- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) द्वैत-अद्वैत मानसशास्त्रानुसार रोगाची संकल्पना आणि रोगाचे वर्गीकरण स्पष्ट करा.
- ब) उपवास थेरपी स्पष्ट करा. उपवास थेरपीचे प्रकार, महत्त्व आणि फायदे सांगा.
- क) रंग थेरपी म्हणजे काय? रंग थेरपी काही रोग टाळण्यासाठी/बरे करण्यासाठी कशी मदत करते?
- ड) योग्य IAYT सह कोणताही एक मानसिक विकार स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 16**
- IBS म्हणजे काय? IBS चे प्रकार, कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक कोणते आहेत? IBS साठी योग स्पष्ट करा.
- किंवा**
- योगामध्ये आयुर्वेदाची मूलभूत तत्त्वे स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा 16**
- योगोपचार आणि विविध उपचार पध्दती स्पष्ट करा. काही सामान्य आजारांसाठी योग आणि इतर उपचारपध्दती कशा उपयोगी ठरतात? सविस्तर स्पष्ट करा.

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

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

Day & Date: Monday, 18-12-2023  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

**Q.1 Multiple Choice Questions.**

**16**

- 1) 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) Water is flushed in rectum from anus, what is it called?
  - a) Katisnan
  - b) Enema
  - c) Cold Water Bath
  - d) Hot Water bath
- 3) Adhijavyadhi means \_\_\_\_\_.
  - a) Physical malady or illness
  - b) Indigestion or decreased activity of digestive tract
  - c) These are not inherited
  - d) Stress-borne psychosomatic illness
- 4) Which practices should be avoided for Depression?
  - a) Dynamic practices
  - b) Deep meditation
  - c) Asana
  - d) Suryabhedhana Pranayama
- 5) A condition of the body in which its optimal functioning is disrupted is called as \_\_\_\_\_.
  - a) Physical disease
  - b) Health
  - c) Diseases
  - d) Infectious disease
- 6) Hitting, rubbing, striking are part of which chikitsa method?
  - a) Colour Therapy
  - b) Upvas
  - c) Magnet Therapy
  - d) Massage Therapy
- 7) An imbalance in the thought process called as adhi. The adhis manifest themselves as physical disease called as \_\_\_\_\_.
  - a) Vyadhi
  - b) Ajeernatva
  - c) Anadhija
  - d) Upadhi
- 8) Chronic stress means \_\_\_\_\_.
  - a) stress that can either be positive or more distressing
  - b) stress that seems never-ending and inescapable
  - c) stress that seems to run rampant
  - d) stress that can keep you energized

- 9) Color therapy can be helpful in the treatment of \_\_\_\_\_.  
 a) Seasonal affective disorder  
 b) Attention deficit hyperactivity disorder  
 c) Depression  
 d) All the above
- 10) Ayurveda has how many branches?  
 a) 7  
 b) 8  
 c) 10  
 d) 5
- 11) The most common causes of peptic ulcers are infection with the bacteria \_\_\_\_\_.  
 a) Chloroflexi  
 b) Clostridium perfringens  
 c) H. pylori  
 d) E-coli
- 12) 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
- 13) Which measurement unit is used to measure magnetic power?  
 a) Dhruv  
 b) Gauss  
 c) Maas  
 d) Kilo
- 14) The factors that trigger migraine are: \_\_\_\_\_.  
 a) Meditation  
 b) Alcoholic drinks  
 c) Nutritional diet  
 d) None of the above
- 15) Trimals are: \_\_\_\_\_.  
 a) Vaat, Kafa, Pitta  
 b) Satva, Raja, Tama  
 c) Med, Asthi, Majja  
 d) Swed, Mootra, Purish
- 16) \_\_\_\_\_ happens when your thyroid doesn't create and release enough thyroid hormone into your body.  
 a) Hyperthyroidism  
 b) Myxedema  
 c) Hypothyroidism  
 d) Goiter

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

**16**

- a) Explain concept of Health according to different Text.  
 b) Explain Steam bath.  
 c) What is Aroma therapy?  
 d) Write short note: Peptic Ulcer.  
 e) Explain preparation and methods of application of Mud therapy.  
 f) Which Yogic practices are helpful in Depression.

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

**16**

- a) Explain concept of Disease and classification of disease according to Dwaita- Adwaita psychology.  
 b) Explain Fasting therapy. Explain types, importance and benefits of fasting therapy.  
 c) What is Chromo therapy? How does Chromo therapy helpful to prevent/cure some diseases?  
 d) Explain any one Psychiatric disorder with proper IAYT.

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

**16**

- a) What is IBS? What are the types, causes, symptoms and risk factors for IBS? Explain Yoga for IBS.  
 b) Explain basic principles of Ayurveda in Yoga.

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

**16**

Explain Yoga therapy and different therapies. How does yoga and other therapies are helpful for some common ailments?

Seat  
No.

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023**  
**Different Types of Meditation (MAYG0402)**

Day & Date: Tuesday, 19-12-2023  
 Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

प्र.1 योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागा भरा.

16

- 1) पश्यना म्हणजे काय?  
 अ) बघणे  
 क) नीट बघणे  
 ब) लिहिणे  
 ड) डोकावून बघणे
- 2) विपश्यना हा कशाचा मार्ग आहे?  
 अ) शरीर शुद्धीचा मार्ग  
 क) अ आणि ब दोन्ही  
 ब) मनाच्या शुद्धीचा मार्ग  
 ड) यापैकी नाही
- 3) विपश्यनेच्या संदर्भातील चर्चा कशात आढळते?  
 अ) जैन धर्मीय ग्रंथात  
 क) त्रिपिटक  
 ब) बौद्ध दर्शन  
 ड) सति
- 4) मनाचे गुण-दोष अनुभवणे म्हणजे?  
 अ) कायानुपश्यना  
 क) चित्तानुपश्यना  
 ब) वेदनानुपश्यना  
 ड) धम्मानुपश्यना
- 5) जे विचार संकल्पना किंवा संकल्प बदलायचे आहेत किंवा नवीन संकल्पाची बीजे पेरायची आहेत, त्या अवस्थेला काय म्हणतात?  
 अ) अनुप्रेक्षा  
 क) आवर्तीध्यान  
 ब) लेश्याप्रेक्षा  
 ड) पातंजलध्यान
- 6) लेश्या म्हणजे काय?  
 अ) प्रमाद  
 क) संवर  
 ब) पुद्गल  
 ड) कषाय
- 7) कायोत्सर्ग कोणत्या नाडी तंत्राला सक्रिय करतो?  
 अ) अनुकंपी नाडी तंत्र  
 क) अ आणि ब  
 ब) परानुकंपी नाडी तंत्र  
 ड) यापैकी नाही
- 8) आवर्ती ध्यानात शरीर आणि मनाला उत्तेजित करणे आणि शिथिलीकरण याविषयीचे संदर्भ कोणत्या उपनिषदात आढळतात?  
 अ) छांदोग्य उपनिषद  
 क) माण्डुक्य उपनिषद  
 ब) तेजोबिंदू उपनिषद  
 ड) मुंडक उपनिषद
- 9) शरीराच्या पृष्ठभागावरील संवेदनांविषयी जागरूकता म्हणजे?  
 अ) कायानुपश्यना  
 क) चित्तानुपश्यना  
 ब) वेदनानुपश्यना  
 ड) धम्मानुपश्यना



- 10) मनाच्या बिघडलेल्या प्रक्रिया म्हणजेच ----.
- अ) नीवरण                                      ब) पंचस्कंध  
क) आनपान सती                              ड) विपश्यना
- 11) विपश्यना ध्यानात खोलवर जाण्यासाठी साधकाने कोणत्या गोष्टींचा विकास केला पाहिजे?
- अ) सत्व, रज, तम                              ब) वात, पित्त, कफ  
क) शील, समाधी, प्रज्ञा                      ड) शील, ज्ञान, निर्वाण
- 12) सती म्हणजे काय?
- अ) श्वास आत घेणे                              ब) प्रश्वास करणे  
क) अ आणि ब                                      ड) जागरूकता
- 13) प्रेक्षाध्यान हे कोणत्या धर्माशी प्रचलित ध्यान पद्धत आहे?
- अ) बौध्द    ब) हिंदू  
क) जैन    ड) केवळ अ
- 14) कोणत्या ध्यानाच्या उद्देश स्वतःला समजून घेऊन वर्तन बदलून व्यक्तिमत्व सुधारणे हा आहे?
- अ) पातंजल ध्यान                              ब) प्रेक्षाध्यान  
क) आवर्तीध्यान                                ड) विपश्यनाध्यान
- 15) प्रेक्षाध्यानाच्या एकुन किती पायऱ्या आहेत?
- अ) 8    ब) 7  
क) 6    ड) 5
- 16) आवर्तीध्यान पंचकोशापैकी कोणत्या कोशावर परिणाम करते?
- अ) केवळ मनोमयकोश                      ब) सर्व कोश  
क) अन्नमयकोश                              ड) विज्ञानमयकोश

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- अ) प्रेक्षा ध्यानाची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी स्पष्ट करा.  
ब) विपश्यना म्हणजे काय?  
क) कायानुपश्यना  
ड) आवर्ती ध्यान प्रक्रियेत समाविष्ट होणारी आसने.  
इ) पातंजल ध्यान म्हणजे काय?  
ई) इरियापथ

प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

16

- अ) प्रेक्षा ध्यानाच्या आठ पायऱ्यांची सविस्तरपणे माहिती द्या.  
ब) प्रेक्षा ध्यानाची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी सविस्तरपणे स्पष्ट करा.  
क) ध्यान म्हणजे काय ते सांगून आवर्ती ध्यानाचे फायदे लिहा.  
ड) ध्यान म्हणजे काय ते सांगून पातांजल ध्यानाचे फायदे लिहा.

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

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

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: Oct/Nov-2023  
Different Types of Meditation (MAYG0402)**

Day & Date: Tuesday, 19-12-2023  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

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

**16**

- 1) What is the meaning of Pashyana?
 

a) Watching	b) Writing
c) Watching carefully	d) Peeping in
- 2) Vipashyana is the way to?
 

a) Shareer Shuddhi	b) Manasuddhi
c) Both A & B	d) None of the above
- 3) A discussion about Vipashyana can be found in?
 

a) Jain Religious Texts	b) Baudha Philisophy
c) Tripitak	d) Sati
- 4) What is the meaning of experiencing guna - dosha of mind?
 

a) Kayanupashyana	b) Vednanupashyana
c) Chittanupashyana	d) Dhammanupashyana
- 5) The stage where ideas and concepts are to be changed or new ideas or concepts are to be sown, is called as?
 

a) Anupreksha	b) Leshapreksha
c) Avartidhyan	d) Patanjaldhyan
- 6) What is meaning of Leshya?
 

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

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

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

a) Kayanupashyana	b) Vednanupashyana
c) Chittanupashyana	d) Dhammanupashyana
- 10) Malfunctioning of Mental process means
 

a) Neevaran	b) Panchskandh
c) Aanpaan Sati	d) Vipashyana

- 11) Which thing needs to be developed by sadhaka to go deep in Vipashyana Dhyana?  
a) Satva, Raja, Tama                      b) Vaat, Kafa, Pitta  
c) Sheel, Samadhi, Pradnya              d) Sheel, Dnyan, Nirvan
- 12) What is the meaning of Sati?  
a) Breeth in                                      b) Prashvas  
c) A and B both                                d) Awareness
- 13) Prekshadhyan is related to which religion?  
a) Bauddha                                      b) Hindu  
c) Jain    d) Only A
- 14) Which Dhyana is intended to help understanding self and improve personality by changing behaviour?  
a) Patanjali                                      b) Prekshadhyan  
c) Avartidhyana                                d) Vipashyanadhyan
- 15) There are how many steps of Prekshadhyan?  
a) 8    b) 7  
c) 6    d) 5
- 16) Avartidhyana has an impact on which kosha?  
a) Only Manomaykosha                      b) All kosha  
c) Annamaykosha                                d) Vidnyanmaykosha

- Q.2 Write short Answers. (Any Four out Six) 16**  
a) Explain the historical background of the audience's attention.  
b) What is Vipassana?  
c) Kayanupashyana  
d) Asanas that are involved in the recurring meditation process.  
e) What is Patanjali meditation?  
f) Iriyapath
- Q.3 Write Short Notes (Any Two out Four) 16**  
a) Give detailed information about the eight steps of the audience meditation.  
b) Explain the historical background of the audience's attention.  
c) Write down the benefits of Cyclic meditation by stating what meditation means.  
d) Write down the benefits of Patanjali meditation by stating what meditation means.
- Q.4 Answer the following questions in detail. 16**  
a) Write in detail the effect of Patanjali meditation on class 10 th students.  
b) Explain how to implement the 'Vipassana Meditation Method' in a group of 15 people suffering from mental disorders.
- Q.5 Answer in detail 16**  
Explain the method of recurring meditation in detail.

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

Set P
-------

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

Day & Date: Wednesday, 20-12-2023  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

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

16

- 1) स्नेहन व स्वेदन हे काय आहेत?
 

अ) पंचकर्म	ब) पूर्वकर्म
क) पूर्णकर्म	ड) अपूर्णकर्म
- 2) त्रिमल सांगा?
 

अ) वात, कफ, पित्त	ब) सत्व, रज, तम
क) मेद, अस्थि, मज्जा	ड) स्वेद, मूत्र, पुरीष
- 3) पित्ताचे शरीरातील स्थान?
 

अ) नाभीच्या अधोभागात	ब) हृदयाच्या वरील भागात
क) हृदय व नाभीच्या मध्ये	ड) संपूर्ण शरीर
- 4) पॅथी म्हणजे काय?
 

अ) आराम	ब) सूख
क) विकार	ड) प्रसन्नता
- 5) रेकी म्हणजे काय?
 

अ) ऑरा	ब) वैश्वीक उर्जा
क) उत्तर ध्रुवीय शक्ती	ड) दक्षिण ध्रुवीय शक्ती
- 6) अॅन्मा काय आहे?
 

अ) जपानी मसाज थेरपी	ब) चिनी मॅग्नेट थेरपी
क) चिनी मसाज थेरपी	ड) जपानी मॅग्नेट थेरपी
- 7) शियात्सू ही कोणती उपचार पद्धती आहे?
 

अ) चिनी	ब) भारतीय
क) जपानी	ड) फ्रान्स
- 8) डॉ. सॅम्युएल हानिमन हे कोणत्या पॅथीचे जनक आहेत?
 

अ) होमिओपॅथी	ब) अॅलोपॅथी
क) आयुर्वेद	ड) युनानी
- 9) चुंबकशक्ती मोजण्यासाठी कोणते परिणाम वापरले जाते?
 

अ) ध्रुव	ब) गॉस
क) मास	ड) किलो

- 10) मनाला शांत करण्यासाठी कोणता रंग प्रभावी असतो?  
 अ) पिवळा ब) निळा  
 क) लाल ड) हिरवा
- 11) तडाखे देणे, चोळणे, आघात करणे या क्रिया कोणत्या चिकित्सा पद्धतीचा भाग आहेत?  
 अ) कलर थेरपी ब) उपवास  
 क) मॅग्नेट थेरपी ड) मसाज थेरपी
- 12) आधुनिक काळात माती चिकित्सेला महत्त्व प्राप्त होण्याचे श्रेय कोणाला जाते?  
 अ) एमॅन्युअल फेल्फे ब) अँडॉल्फ जस्ट  
 क) हिप्पोक्रेटिस ड) नेल्स फिननेस
- 13) गुदद्वारातून रेक्टम भागात पाणी वेगाने सोडतात, त्याला काय म्हणतात?  
 अ) कटिस्नान ब) एनिमा  
 क) थंडपाण्याचे स्नान ड) गरम पाण्याचे स्नान
- 14) लंघन चिकित्सा कोणत्या चिकित्सा पद्धतीचा भाग आहे?  
 अ) निसर्गोपचार ब) युनानी  
 क) होमिओपॅथी ड) आयुर्वेद
- 15) आयुर्वेदाच्या एकुण किती शाखा आहेत?  
 अ) 7 ब) 8  
 क) 10 ड) 5
- 16) विषारी प्राण्यांनी चावण्यामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांची चिकित्सा कोणत्या शाखेत केली जाते?  
 अ) दंष्ट्रचिकित्सा ब) शल्यचिकित्सा  
 क) ग्रहचिकित्सा ड) कायाचिकित्सा

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- अ) युनानी चिकित्सा पद्धती  
 ब) रेकीचे मुख्य तत्त्वे  
 क) उपवास चिकित्सा पद्धती  
 ड) माती उपचार पद्धती  
 इ) स्टीम बाथ  
 ई) शाकाहार

प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

16

- अ) निसर्गोपचार म्हणजे काय ते सांगून निसर्गोपचार पद्धतीचे प्रमुख सिद्धांत लिहा.  
 ब) मानवी जीवनात जलाचे महत्त्व सांगून जल चिकित्सा पद्धती स्पष्ट करा.  
 क) होमिओपॅथी स्पष्ट करा.  
 ड) आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतीच्या मर्यादा स्पष्ट करा.

- प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. **16**
- अ) इतर चिकित्सा पद्धतींच्या तुलनेने योग चिकित्सा पद्धतीचे महत्त्व याविषयी निबंध लिहा.
- ब) निसर्गोपचार पद्धती योगाभ्यासाला मदत करते, हे विशद करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. **16**
- आयुर्वेद आणि योग यांचा संबंध स्पष्ट करा.

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

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

Day & Date: Wednesday, 20-12-2023  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

**16**

- 1) What are Snehan and Swedan?
  - a) Panchkarma
  - b) Purvakarma
  - c) Poornkarma
  - d) Apoornkarma
- 2) What are Trimalas?
  - a) Vaat, Kafa, Pitta
  - b) Satva, Raja, Tama
  - c) Med, Asthi, Majj
  - d) Swed, Mootra, Purish
- 3) What is the place of Pitta in body?
  - a) Below Nabhee
  - b) Above Heart
  - c) Between the heart and navel
  - d) Whole Body
- 4) What is the meaning of Pathy?
  - a) Aaram
  - b) Sukh
  - c) Vikar
  - d) Prasannata
- 5) What is the meaning of Reiki?
  - a) Aura
  - b) Universal Energy
  - c) North Pole Energy
  - d) South Pole Energy
- 6) What is anma?
  - a) Japanese Massage Therapy
  - b) Chinese Magnet Therapy
  - c) Chinese Massage therapy
  - d) Japanese Magnet Therapy
- 7) Shiatsu is which type of treatment method?
  - a) Chinese
  - b) Indian
  - c) Japanese
  - d) French
- 8) Dr. Samuel Hahnemann developed which pathy?
  - a) Homeopathy
  - b) Alopthy
  - c) Ayurved
  - d) Yunani
- 9) Which measurement unit is used to measure magnetic power?
  - a) Dhruv
  - b) Gauss
  - c) Maas
  - d) Kilo
- 10) Which colour is effective in calming the mind?
  - a) Yellow
  - b) Blue
  - c) Red
  - d) Green
- 11) Hitting, rubbing, striking are part of which chikitsa method.
  - a) Colour Therapy
  - b) Upvas
  - c) Magnet Therapy
  - d) Massage Therapy
- 12) The credit of (Soil) Mati chikitsa in modern times goes to?
  - a) Emanuel Felfe
  - b) Adolf Just
  - c) Hippocrates
  - d) Nelse Fiennes



- 13) Water is flushed in rectum from anus, what is it called?  
a) Katisnan  
b) Enema  
c) Cold Water Bath  
d) Hot Water bath
- 14) Langhan Chikitsa is a part of which chikitsa?  
a) Nisargopchar  
b) Yunani  
c) Homeopathi  
d) Ayurveda
- 15) Ayurveda has how many branches?  
a) 7  
b) 8  
c) 10  
d) 5
- 16) Analysis of ill effects of bite by poisonous animals is made under which division?  
a) Danshtrachikitsa  
b) Shalychikitsa  
c) Grahchikitsa  
d) Kayachikitsa

**Q.2 Answer in Brief (Any Four) 16**

- a) Yunani Therapy
- b) Main principles of Reiki
- c) Fasting Therapy
- d) Soil (Mali) Therapy
- e) Steam Bath
- f) Vegetarianism

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

- a) What is the meaning of Naturopathy and what are the theories of Naturopathy?
- b) Explain the importance of Water in Human life and explain Water Therapy.
- c) Explain Homeopathy.
- d) Explain limitations of Ayurveda Therapy.

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

- a) Write a comparative essay about Yoga and other remedial therapies.
- b) How Naturopathy helps in Yogabhyasa.

**Q.5 Answer in detail 16**

Explain relation between Ayurveda and Yoga.

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

Set P

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

Day & Date: Thursday, 21-12-2023  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

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

1) 'आरोग्य' या शब्दाची अनेक प्रकारे व्याख्या केली जाते. आरोग्याची सर्वात अचुक 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.

2) आरोग्याचे भौतिक परिमाण ----- याच्याशी संबंधित आहेत.

- अ) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव  
ब) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावना  
क) आरोग्याचा शारीरिक पैलू  
ड) संज्ञानात्मक

3) ---- मुळे मानसिक असंतुलन निर्माण होते.

- अ) राग  
ब) अविद्या  
क) अस्मिता  
ड) अभिनिवेश

4) नैराश्यासाठी कोणत्या पध्दती टाळल्या पाहिजेत?

- अ) स्थूल व्यायाम पध्दती  
ब) सखोल ध्यान  
क) आसन  
ड) सूर्यभेदन प्राणायाम

5) ---- हे मानवी वर्तनाचा अभ्यास करते ज्यामध्ये शरीर आणि मन दोन्हीचा समावेश होतो.

- अ) मानसशास्त्र  
ब) शरीरशास्त्र  
क) शरीरशास्त्र  
ड) यापैकी काही नाही

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

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

7) ---- आणि ---- दरम्यान जलद, वेगाने आणि जादा हालचाली टाळल्या पाहिजेत.

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

- 8) दीर्घकालीन ताण म्हणजे -----  
 अ) तणाव जो एकतर सकारात्मक किंवा अधिक त्रासदायक असू शकतो.  
 ब) कधीही न संपणारा आणि अटळ वाटणारा ताण  
 क) ताण जो सर्रासपणे असणे  
 ड) ताण जो तुम्हाला उत्साही ठेवू शकतो.
- 9) विचार प्रक्रियेतील असंतुलन ज्याला 'आधी' म्हणतात. 'आधी' स्वतःला शारीरिक रोग म्हणून प्रकट करतात ज्याला ----- म्हणतात.  
 अ) व्याधी  
 ब) अजीर्णत्व  
 क) अनाधिज  
 ड) उपाधी
- 10) नैराश्याच्या कारणांमध्ये हे समाविष्ट आहे -----  
 अ) बालपनातील आघात  
 ब) अधिक प्रमाणातील जीवनसत्व ड  
 क) दोन्ही अ आणि ब  
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 11) -----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
- 12) ----- 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
- 13) विविध संवेदी अनुभवांच्या स्वरूपात उत्तेजना ----- म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या आपल्या संवेदी प्रणालीं द्वारे प्राप्त होतात.  
 अ) इफेक्टर्स  
 ब) रिसेप्टर्स  
 क) आवेग  
 ड) इंद्रिये
- 14) 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
- 15) चिंता विकारांच्या प्रकारांमध्ये हे समाविष्ट आहे: -----  
 अ) सामान्यीकृत चिंता विकार  
 ब) ऑब्सेसिव्ह-कंपल्सिव्ह डिसऑर्डर  
 क) पृथक्करण चिंता विकार  
 ड) वरील सर्व
- 16) मानवी वर्तनात ----- महत्वाची भूमिका बजावतात.  
 अ) ज्ञानेंद्रिये  
 अ) ग्रंथी  
 क) स्नायु  
 क) मन

- प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. 16
- अ) मानसिक आरोग्याची संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ब) मानसिक आरोग्याचे परिमाणे काय आहेत?  
 क) विविध प्रकाराचे संघर्ष स्पष्ट करा.  
 ड) टीप लिहा – नैराश्य  
 इ) पतंजली ध्यानाची मूलभूत तत्त्वे स्पष्ट करा.  
 ई) कोणत्या योगिक पध्दती तणावात उपयुक्त आहेत?
- प्र.3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16
- 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.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) 16
- मानसशास्त्रानुसार मानवी वर्तन म्हणजे काय? मानवी वर्तनाची मूलभूत वैशिष्ट्ये कोणती आहेत?  
 विविध प्रकारचे संघर्ष स्पष्ट करा. संघर्षासाठी योगिक उपाय काय आहेत?
- प्र.5 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. 16
- चिंता म्हणजे काय? चिंतेची कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक कोणते आहेत?  
 चिंतेसाठी योग स्पष्ट करा.

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

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

Day & Date: Thursday, 21-12-2023

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

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

**Q.1 Multiple Choice Questions.**

**16**

- 1) 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 answer. (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 question. (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.