



- 9) कर्मयोगीचे उत्तम उदाहरण ---- .  
 अ) मदर तेरेसा  
 ब) मीराबाई  
 क) ऑरोबिंदो  
 ड) बी. के. एस. अय्यंगार
- 10) 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
- 11) योगाच्या सर्व मार्गांचे अंतिम उद्दिष्ट ---- आहे.  
 अ) चैतन्याशी एकत्रीकरण  
 ब) आत्म/ईश्वराची अनुभूती  
 क) भौतिक सिध्द  
 ड) अ आणि ब दोन्ही
- 12) ---- कर्म जे एखाद्याच्या भूतकाळातील कर्माची बेरीज आहे- सर्व कृती,  
 भूतकाळ जीवनातील चांगल्या-वाईट गोष्टी ज्या पुढील जीवनापर्यंत राहतात.  
 अ) प्रारब्ध कर्म  
 ब) सकाम कर्म  
 क) संचित कर्म  
 ड) तामसिक कर्म

- प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) 12  
 अ) टीप लिहा. ज्ञान योग  
 ब) योगाचा वैदिक कालखंड स्पष्ट करा.  
 क) नारद भक्ती सूत्रानुसार भक्तियोगाची व्याख्या लिहा.  
 ड) चक्र संकल्पना स्पष्ट करा. सात चक्र थोडक्यात स्पष्ट करा.  
 इ) आसन म्हणजे काय? आसनाचे तत्व स्पष्ट करा.  
 ई) ज्ञान योगानुसार मनन म्हणजे काय?
- प्र.3 थोडक्यात उत्तरे/टीपा लिहा. (कोणतेही दोन) 12  
 अ) नियमित योगाभ्यासाचा आदर्श क्रम काय असावा?  
 ब) टीपा लिहा : यम  
 क) पंच-प्राण संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ड) अरबिंदो यांनी सांगितलेल्या समग्र योग (इंटिग्रल योग) म्हणजे काय?
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणतेही एक) 12  
 अ) अपरा आणि परा भक्तीचे सविस्तर वर्णन करा.  
 ब) आधुनिक योग विचारवंत स्वामी विवेकानंद/महर्षी महेश योगी यांच्याबद्दल सविस्तर स्पष्टीकरण लिहा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 12  
 योग म्हणजे काय? योगाच्या चार मार्गांचे सविस्तर वर्णन करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024  
Foundation of Yoga (230125101)**

Day & Date: Friday, 10-05-2024  
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.**

**12**

- 1) What is the meaning of Santosh?
  - a) Cleanliness
  - b) Austerity
  - c) Truth
  - d) Contentment
- 2) What is the Intense longing for achieving liberation known as?
  - a) Vairagya
  - b) Viveka
  - c) Moksha
  - d) Mumukshutva
- 3) Which of the following is a Bahiranga yoga practice?
  - a) Pratyahara
  - b) Dhyana
  - c) Samadhi
  - d) Dharana
- 4) When the result of a deed is not expected it is called \_\_\_\_\_.
  - a) Bhakti Yoga
  - b) Kriya Yoga
  - c) Raja Yoga
  - d) Karma Yoga
- 5) Jnana Yoga is the work of \_\_\_\_\_.
  - a) Ramana Maharshi
  - b) Osho
  - c) Vivekanada
  - d) Swami Kuvalyananada
- 6) Ragatmika Bhakti is type of \_\_\_\_\_.
  - a) Sakhya Bhakti
  - b) Aparah Bhakti
  - c) Para Bhakti
  - d) Gauni Bhakti
- 7) Atmaratyavirodheneti \_\_\_\_\_.
  - a) Parasharya
  - b) Shandilya
  - c) Narada
  - d) Vyasa
- 8) The ability to control the senses and, therefore, reactions to external stimuli is \_\_\_\_\_.
  - a) Uparati
  - b) Titiksha
  - c) Dama
  - d) Sama
- 9) \_\_\_\_\_ is the best example of Karma yogi.
  - a) Mother Teresa
  - b) Meerabai
  - c) Aurobindo
  - d) B.K.S. Iyengar
- 10) Viveka means discrimination between \_\_\_\_\_.
 

I) Good and Bad	II) Real and Unreal
III) Eternal and Ephemeral	IV) Illusion and Truth

Code:

  - a) I, II, III
  - b) I and II
  - c) II and III
  - d) All of the above

- 11) Ultimate aim of all the paths of yoga is \_\_\_\_\_.
- a) Union with Supreme                      b) Self/ God realization  
c) Materialistic achievements              d) Both A and B
- 12) The karma which is the Sum of the one's past karmas - all actions, good and bad from one's past lives follow through to the next life \_\_\_\_\_.
- a) Prarabdha karma                              b) Sakam karma  
c) Sanchit Karma                                d) Tamasik karma

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

- a) Write short note on Jnana Yoga.  
b) Explain Vedic period of yoga.  
c) Define Bhakti Yoga according to Narad Bhakti Sutra.  
d) Explain concept of Chakra. Explain seven chakras in short.  
e) What is Asana? Explain Principle of Asana.  
f) What is Manan according to Jnana Yoga

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

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

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

- a) Explain Apra and Para Bhakti in detail.  
b) Write detailed explanation about any one modern yoga thinker Swami Vivekananda/ Maharishi Mahesh Yogi.

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

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

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024**

**Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)**

Day & Date: Monday, 13-05-2024  
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) धौतीक्रिया कोणत्या शरीरसंस्थेच्या शुद्धीसाठी आहे?
  - अ) अन्नवह संस्था
  - ब) प्राणवह संस्था
  - क) उत्सर्जन संस्था
  - ड) रक्तवह संस्था
- 2) कंधारासन धनुरासन अर्धनावासन ही आसने पुढील व्याधींवर उपयुक्त ठरतात.
  - अ) वंध्यत्व
  - ब) आम्लपित्त
  - क) मेदपचन
  - ड) वरील सर्व
- 3) फुफ्फुसामध्ये वायूंची देवाणघेवाण कोणत्या रचनेमध्ये होते?
  - अ) श्वासनलिका वायूकोष
  - ब) वायूकोष वायूकोष
  - क) वायूकोष रक्तवाहिनी
  - ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 4) मनगटाच्या ठिकाणी असणारा सांधा सांगा?
  - अ) खिळीचा सांधा
  - ब) सरकता सांधा
  - क) बिजागीरीचा सांधा
  - ड) अचल सांधा
- 5) नाकाच्या टोकाला असणारा अस्थिप्रकार सांगा?
  - अ) आखूड अस्थि
  - ब) अनियमित अस्थि
  - क) मृदू अस्थि
  - ड) यापैकी काही नाही
- 6) फुफ्फुसनलीचे कार्य कोणते?
  - अ) शुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
  - ब) अशुद्ध रक्ताचे हृदयाकडे वहन
  - क) शुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
  - ड) अशुद्ध रक्ताचे फुफ्फुसाकडे वहन
- 7) उत्सरन संस्थेमधील महत्त्वाचा अवयव कोणता?
  - अ) वृक्क
  - ब) नेत्र
  - क) आंत्रपुच्छ
  - ड) यापैकी कोणताही नाही
- 8) अन्नवह संस्थेमध्ये पुढीलपैकी कोणता अवयव अंतर्भूत आहे?
  - अ) यकृत
  - ब) वृक्क
  - क) हृदय
  - ड) मूत्राशय

- 9) स्त्रीबीज आणि पुरुष बीजाचे फलित कोणत्या अवयवामध्ये होते?  
 अ) गर्भाशय ब) योनीमार्ग  
 क) बीजवाहक नलिका ड) बीजकोष
- 10) झोपेचे चक्र नियंत्रित करणारी अंतःस्त्रावी ग्रंथी कोणती?  
 अ) थायरोईड ब) पिनिअल  
 क) थायमस ड) पिट्युटरी
- 11) मानवी देहात सर्वात लहान अस्थी कोणत्या अवयवात आढळतो?  
 अ) कान ब) नाक  
 क) डोळा ड) जीव्हा
- 12) प्राणवरह संस्थेमतील क्रियात्मक सूक्ष्म रचना कोणती?  
 अ) नाकाची त्वचा ब) श्वासनलिका  
 क) वायूकोष ड) स्वरयंत्र

- प्र.2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) 12  
 अ) वमन शुद्धी क्रिया वर्णन करा.  
 ब) मानवी मज्जावह संस्थेवर लाभदायक प्राणे वर्णन करा.  
 क) मानवी मज्जासंस्थेची आकृती काढून संस्थेचे कार्य योग दृष्टिकोनातून वर्णन करा.  
 ड) मानवी मूत्रवह संस्थेवर कार्य करणारी आसने वर्णन करा.  
 इ) मानवी अन्नवह संस्थेवर लाभदायक आसने वर्णन करा.  
 ई) श्वसन संस्थेची रचना आकृतीसह वर्णन करा.
- प्र.3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 12  
 अ) मानवी देहातील प्रतिक्षिप्त क्रिया वर्णन करा.  
 ब) मानवी देहातील लहान आतड्यात होणारी अन्नपचन प्रक्रिया वर्णन करा.  
 क) वायूकोषांमार्फत वायूची देवाणघेवाण वर्णन करा.  
 ड) मूत्र गाळण क्रिया वर्णन करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक) 12  
 अ) मानवी रक्तसंवहन संस्था वर्णन करा.  
 ब) मानवी देहातील अन्नवहसंस्था वर्णन करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 12  
 मानवी देहातील मांसपेशी व सांधे स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024**

**Anatomy and Physiology of Yogic Practices (230125102)**

Day & Date: Monday, 13-05-2024

Max. Marks: 60

Time: 03:00 PM To 05:30 PM

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

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

**12**

- 1) Dhautikriya is for the purification of which body system?
  - a) Food Institution
  - b) Animal body
  - c) Emission Organization
  - d) Blood vessels
- 2) Kandharasana Dhanurasana Ardhnvasana these asanas are useful for the following ailments.
  - a) Infertility
  - b) Bile acid
  - c) Fat digestion
  - d) All of the above
- 3) In which structure does the exchange of gases take place in the lungs?
  - a) Tracheal air sac
  - b) Air sac Air sac
  - c) Alveolar vein
  - d) None of the above
- 4) Name the joint in Wrist?
  - a) Synovial joint
  - b) Sliding joints
  - c) Hinge joint
  - d) Fixed joints
- 5) Name the type of bone at the tip of the nose?
  - a) Ecrue bone
  - b) Irregular bones
  - c) Soft bone
  - d) None of these
- 6) What is the function of Lungs?
  - a) Conveyance of purified blood to the heart
  - b) Conveyance of impure blood to the heart
  - c) Conveyance of purified blood to the lungs
  - d) Conveyance of impure blood to the lungs
- 7) What is the important organ in the excretory system?
  - a) Kidney
  - b) Eyes
  - c) Ventricular
  - d) None of these
- 8) Which of the following organs is included in the alimentary canal?
  - a) Liver
  - b) Kidney
  - c) Heart
  - d) Bladder
- 9) Fertilization of male and female sperm occurs in which organ?
  - a) Uterus
  - b) Vaginal tract
  - c) Seminiferous tubules
  - d) Spores
- 10) Which endocrine gland controls the sleep cycle?
  - a) Thyroid
  - b) Pineal
  - c) Thymus
  - d) Pituitary





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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024**

**Introduction to Indian Philosophy (230125103)**

Day & Date: Wednesday, 15-05-2024  
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) ईश्वरवाचक ओमकार कोणत्या दर्शनाने सांगितला आहे?
 

अ) योग	ब) साख्य
क) जैन	ड) बौद्ध
- 2) परोक्ष ज्ञान म्हणजे काय?
 

अ) मनाद्वारे होणारे ज्ञान	ब) इंद्रियांद्वारे होणारे ज्ञान
क) बुद्धीद्वारे होणारे ज्ञान	ड) वरील सर्व
- 3) परमाणूवाद कोणी मांडला आहे.
 

अ) साख्य	ब) न्याय
क) मिमांसा	ड) बौद्ध
- 4) तीर्थकल कोणत्या प्रकारचे जीव आहेत?
 

अ) संसारी	ब) सिद्ध
क) मुक्त	ड) वरील पैकी नाही
- 5) पुग्दल संकल्पना कोणत्या दर्शनाने मांडली आहे?
 

अ) चार्वाक	ब) जैन
क) बौद्ध	ड) योग
- 6) आत्मा सहा गुणांनी युक्त आहे असे कोणते दर्शन मांडते?
 

अ) न्याय	ब) वैशेषिक
क) जैन	ड) बौद्ध
- 7) आत्म्याला स्व-स्वरूपात प्रतिष्ठित करणे कोणत्या दर्शनांचे ध्येय आहे.
 

अ) साख्य	ब) योग
क) वैशेषिक	ड) न्याय
- 8) आगम प्रमाण म्हणजे काय?
 

अ) शब्द	ब) वाक्य
क) आप्त	ड) वरील सर्व

- 9) सर्व जीव ब्रह्म आहेत हा सिद्धांत कोणी मांडला?  
 अ) आदि शंकराचार्य                      ब) मध्वाचार्य  
 क) वल्लभाचार्य                              ड) वरीलपैकी नाही
- 10) आत्मा अचेतन आहे असे कोणते दर्शन मानते?  
 अ) सांख्य                                      ब) योग  
 क) वैशेषिक                                    ड) वेदान्त
- 11) वेदांना प्रमाण माननारे दर्शन कोणते?  
 अ) सांख्य                                      ब) योग  
 क) वैशेषिक                                    ड) वरील सर्व
- 12) निर्वाण ही मोक्ष संकल्पना कोणत्या दर्शनाने सांगितली आहे?  
 अ) योग                                        ब) सांख्य  
 क) जैन                                         ड) बौद्ध

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

12

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

**प्र.3 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)**

12

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

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

12

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

**प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.**

12

- वेदांत दर्शनानुसार "माया" सविस्तर वर्णन करा.



- 12) Nirvana concept of salvation is explained by which Darshan?
- a) Yoga
  - b) Sakhya
  - c) Jain
  - d) Buddhist

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

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

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

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

**Q.4 Write detailed Answers to the following Questions. (Any One) 12**

- a) Describe Adi Shankaracharya's Advaita argument.
- b) Describe the order of origin of creation according to Yoga philosophy.

**Q.5 Write detailed Answers to the following Questions. 12**

Explain in detail "Maya" according to Vedanta philosophy.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024  
Research Methodology (230125105)**

Day & Date: Friday, 17-05-2024  
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 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा.

12

- 1) खालीलपैकी कोणती संशोधन पद्धत नाही?
  - अ) सर्वेक्षण
  - ब) ऐतिहासिक
  - क) निरीक्षण
  - ड) तात्विक
- 2) यादृच्छिक नमुना निवड कसे उपयुक्त आहे?
  - अ) वाजवी अचूक
  - ब) माहिती संकलनाची किफायतशीर पद्धत
  - क) वैयक्तिक पूर्वाग्रहांपासून मुक्त
  - ड) वरील सर्व
- 3) संशोधन क्षेत्रातील वैज्ञानिक पद्धतीचा मुख्य उद्देश —— आहे.
  - अ) माहिती विश्लेषण सुधारणे
  - ब) त्रिकोणाची पुष्टी करणे
  - क) नवीन चल सादर करणे
  - ड) बनावट संबंध दूर करणे
- 4) संशोधन समस्या तेव्हाच शक्य आहे जेव्हा ——.
  - अ) त्याची उपयुक्तता आणि प्रासंगिकता आहे
  - ब) हे नवीन आहे आणि ज्ञानात काहीतरी भर घालते
  - क) ते संशोधन करण्यायोग्य आहे
  - ड) वरील सर्व
- 5) कोणते विधान संशोधनाच्या वैशिष्ट्यांशी सुसंगत नाही?
  - अ) संशोधन निष्क्रिय नाही
  - ब) संशोधन पद्धतशीर आहे
  - क) संशोधन ही समस्या— केंद्रित नाही
  - ड) संशोधन ही प्रक्रिया नाही
- 6) संशोधनाची पहिली पायरी —— आहे.
  - अ) समस्या निवडणे
  - ब) समस्या शोधणे
  - क) समस्या तपासणे
  - ड) समस्या ओळखणे
- 7) प्रयोगिक अभ्यास —— यावर आधारित आहे.
  - अ) चलांची हाताळणी
  - ब) संकल्पनात्मक मापदंड
  - क) संशोधनाची प्रतिकृती
  - ड) साहित्याचे सर्वेक्षण

- 8) कृती – संशोधनाला ——— असेही म्हणतात.  
 अ) अनुदैर्घ्य संशोधन  
 ब) उपयोजित संशोधन  
 क) विशिष्ट समस्येचे निराकरण करण्यासाठी एक प्रकारचे संशोधन केले जात आहे  
 ड) वरील सर्व
- 9) खालीलपैकी कोणते संशोधन विकासाच्या श्रेणीत येते?  
 अ) वर्णनात्मक संशोधन                      ब) तात्विक संशोधन  
 क) कृती संशोधन                                ड) वरील सर्व
- 10) भूतकाळाच्या अभ्यासातून नवीन तथ्ये शोधणारे संशोधन म्हणजे ———.  
 अ) तात्विक संशोधन                      ब) ऐतिहासिक संशोधन  
 क) पौराणिक संशोधन                      ड) सामग्री विश्लेषण
- 11) संशोधनाचे वर्गीकरण खालीलप्रमाणे केले जाऊ शकते: ——— .  
 अ) मूलभूत, उपयोजित आणि कृती संशोधन  
 ब) परिमाणात्मक आणि गुणात्मक संशोधन  
 क) तात्विक, ऐतिहासिक, सर्वेक्षण आणि प्रयोगिक संशोधन  
 ड) वरील सर्व
- 12) शिक्षणामध्ये संशोधनाची मुख्य भूमिका काय आहे?  
 अ) एखाद्याचा सामाजिक दर्जा वाढवण्यासाठी  
 ब) एखाद्याच्या नोकरीच्या शक्यता वाढवण्यासाठी  
 क) एखाद्याचे वैयक्तिक ज्ञान वाढवण्यासाठी  
 ड) व्यक्तीला नामांकित शिक्षणतज्ञ बनण्यास मदत करणे.

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. 12

- अ) संशोधनाची गरज आणि महत्त्व स्पष्ट करा.  
 ब) खरे प्रायोगिक रचना पद्धत स्पष्ट करा.  
 क) संशोधन गृहितक म्हणजे काय?  
 ड) संबंधित साहित्याच्या पुनरावलोकनाचे महत्त्व स्पष्ट करा.  
 इ) संशोधन समस्या निवडीचे वैशिष्ट्ये काय आहेत?  
 ई) थोडक्यात टीपा लिहा: प्रायोगिक संशोधन.

प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा/टीपा लिहा. (कोणतेही दोन) 12

- अ) संशोधनाचे स्वरूप/वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.  
 ब) संदर्भ साहित्य शोधण्याचे टप्पे काय आहेत?  
 क) प्रश्नावली म्हणजे काय? प्रश्नावलीचे वेगवेगळे प्रकार लिहा.  
 ड) गृहितकांची वैशिष्ट्ये काय आहेत?

प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) 12

शैक्षणिक उद्देशावर आधारित संशोधनाच्या पध्दती स्पष्ट करा.

किंवा

प्रायोगिक संशोधन डिझाइनचे विविध प्रकार कोणते आहेत? सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.  
संभाव्यता नमुना निवड पद्धती म्हणजे काय? संभाव्यता नमुना निवड पद्धतीचे प्रकार स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024  
Research Methodology (230125105)**

Day & Date: Friday, 17-05-2024  
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) Which of the following is not the method of Research?
  - a) Survey
  - b) Historical
  - c) Observation
  - d) Philosophical
- 2) How is random sampling helpful?
  - a) Reasonably accurate
  - b) An economical method of data collection
  - c) Free from personal biases
  - d) All of the above
- 3) The main aim of the scientific method in the research field is to: \_\_\_\_\_.
  - a) Improve data interpretation
  - b) Confirm triangulation
  - c) Introduce new variables
  - d) Eliminate spurious relations
- 4) A research problem is feasible only when \_\_\_\_\_.
  - a) It has utility and relevance
  - b) It is new and adds something to knowledge
  - c) It is researchable
  - d) All of the above
- 5) Which of the following does not correspond to characteristics of research?
  - a) Research is not passive
  - b) Research is systematic
  - c) Research is not a problem-oriented
  - d) Research is not a process
- 6) The first step of research is: \_\_\_\_\_.
  - a) Selecting a problem
  - b) Searching a problem
  - c) Finding a problem
  - d) Identifying a problem
- 7) The experimental study is based on: \_\_\_\_\_.
  - a) The manipulation of variables
  - b) Conceptual parameters
  - c) Replication of research
  - d) Survey of literature
- 8) Action-research can be understood as \_\_\_\_\_.
  - a) Longitudinal research
  - b) Applied research
  - c) A kind of research being carried out to solve a specific problem
  - d) All of the above
- 9) Which one among the following falls under the category of research development?
  - a) Descriptive Research
  - b) Philosophical Research
  - c) Action Research
  - d) All of the above



- 10) 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
- 11) Research can be classified as: \_\_\_\_\_.
- a) Basic, Applied and Action Research  
b) Quantitative and Qualitative Research  
c) Philosophical, Historical, Survey and Experimental Research  
d) All the above
- 12) What is the main role of research in education?
- a) To upsurge one's social status.  
b) To increase one's job prospects.  
c) To augment one's personal growth.  
d) To help an applicant in becoming a renowned educationalist.

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

- a) Explain need and importance of research.  
b) Explain True experimental design.  
c) What is a Research Hypothesis?  
d) Explain need and importance of review of related literature.  
e) What are the characteristics of selecting research problem?  
f) Write short note on: Experimental Research.

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

- a) Explain nature/characteristics of research.  
b) What are the Steps in Literature Search?  
c) What is Questionnaire? Write different types of questionnaires.  
d) What are the characteristics of Hypothesis?

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

- a) Explain the methods of research based on educational purpose.  
b) What are the different types of Experimental research design? Explain in detail.

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

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

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

**M.A. (Yoga) (Semester - I) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024  
Applied Yoga (230125106)**

Day & Date: Monday, 20-05-2024  
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 अचूक पर्याय निवडा.**

12

- 1) योग समाजात ---- म्हणून लागू होऊ शकतो.  
अ) उपचार  
ब) मूल्य शिक्षण  
क) नैतिक शिकवण  
ड) वरील सर्व
- 2) 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
- 3) नैराश्यासाठी कोणत्या योग पद्धती टाळल्या पाहिजेत?  
अ) स्थूल व्यायाम  
ब) सखोल ध्यान  
क) आसन  
ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 4) ---- हा एक सामान्य आणि गंभीर वैद्यकीय आजार आहे जो तुम्हाला कसे वाटते, तुम्ही कसे विचार करता आणि तुम्ही कसे वागता यावर नकारात्मक परिणाम करतो.  
अ) ताणतणाव  
ब) नैराश्य  
क) चिंता  
ड) अर्धशिशी
- 5) विद्यार्थ्यांसाठी कोणत्या योग पद्धती मूल्य शिक्षण प्रदान करतात?  
अ) धारणा आणि ध्यान  
ब) आसन आणि प्राणायाम  
क) यम आणि नियाम  
ड) ध्यान आणि समाधी
- 6) व्यायाम करताना दुखापती टाळण्याचा सर्वोत्तम मार्ग कोणता आहे?  
अ) व्यायामापूर्वी वॉर्म अप करा आणि व्यायामानंतर शरीर थंड करा  
ब) नियमितपणे शरीर ताणणे  
क) तुमच्या शरीराचे ऐका आणि तुम्हाला वेदना होत असल्यास थांबा  
ड) वरील सर्व
- 7) ---- विकार ही अशी परिस्थिती आहे ज्यामध्ये व्यक्तीला ---- असतात ज्या दूर होत नाहीत आणि कालांतराने आणखी वाईट परिणाम देतात.  
अ) चिंता आणि चिंता  
ब) उदासीनता आणि उदासीनता  
क) ताण आणि तणाव  
ड) मानसिक विकार आणि चिंता

- 8) ---- आणि ---- दरम्यान जलद आणि तीव्र हालचाली टाळल्या पाहिजेत.  
 अ) चिंता आणि नैराश्य ब) नैराश्य आणि अर्धशिशी  
 क) तणाव आणि चिंता ड) मानसिक आणि शारीरिक आजार
- 9) शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्काराचा अभ्यास आरोग्याच्या ---- पैलूवर महत्त्वपूर्ण परिणाम दर्शवितो.  
 अ) मानसिक ब) शारीरिक  
 क) अध्यात्मिक ड) वरील सर्व
- 10) श्वसन समस्या/रोग कोणत्या कोशाशी संबंधित आहेत?  
 अ) आनंदमय कोष ब) अन्नमय कोष  
 क) मनोमय कोष ड) प्राणमय कोष
- 11) किशोरवयीन मुलांमध्ये वाढीसाठी कोणते आसन उपयुक्त आहे?  
 अ) वृक्षासन ब) ताडासन  
 क) पर्वतासन ड) कटीचक्रासन
- 12) गर्भावस्थेच्या तिसऱ्या तिमाहीत कोणत्या योग पद्धती टाळल्या पाहिजेत?  
 अ) खोल विश्रांती ब) ध्यान  
 क) ॐ चा जप करणे ड) शरीर संवर्धनात्मक आसने

- प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) 12  
 अ) योग म्हणजे काय? अंतरंग योग स्पष्ट करा.  
 ब) नियम स्पष्ट करा: मूल्य शिक्षण.  
 क) टीपा लिहा: कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोम  
 ड) हृदय व रक्तवाहिन्या संबंधीच्या सहनशक्तीवर प्राणयामाचा परिणाम स्पष्ट करा.  
 इ) रजोनिवृत्तीमध्ये महिलांसाठी योगा कसा लागू होऊ शकतो?  
 ई) उपयोजित योगाची मूलभूत तत्त्वे कोणती आहेत?
- प्र.3 थोडक्यात उत्तरे/टीपा लिहा. (कोणतेही दोन) 12  
 अ) महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी योगाची गरज आणि महत्त्व स्पष्ट करा.  
 ब) पौगंडावस्थेसाठी योगाचे महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये काय आहेत?  
 क) अष्टांग योगाच्या सहाय्याने खेळासाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा.  
 ड) कामाच्या ठिकाणचा तणाव सविस्तर स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 12  
 अ) योगाच्या सहाय्याने आरोग्याशी संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती स्पष्ट करा.  
 ब) सामान्य वृद्धावस्थेतील समस्या आणि त्यांचे प्रतिबंध यामध्ये योगाचा वापर स्पष्ट करा.

प्र.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:  
March/April-2024  
Applied Yoga (230125106)**

Day & Date: Monday, 20-05-2024  
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 alternative.****12**

- 1) Yoga can be applicable in society as \_\_\_\_\_.
  - a) Therapy
  - b) Value Education
  - c) Moral Teachings
  - d) All the above
- 2) 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
- 3) Which practices should be avoided for Depression?
  - a) Dynamic practices
  - b) Deep meditation
  - c) Asana
  - d) Suryabhedhana Pranayama
- 4) \_\_\_\_\_ is a common and serious medical illness that negatively affects how you feel, the way you think and how you act.
  - a) Stress
  - b) Depression
  - c) Anxiety
  - d) Migraine
- 5) For Students which practices provides Value Education?
  - a) Dharna and Dhyana
  - b) Asana and Pranayama
  - c) Yama and Niyama
  - d) Dhyana and Samadhi
- 6) 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
- 7) \_\_\_\_\_ disorders are conditions in which person have \_\_\_\_\_ that does not go away and can get worse over time
  - a) Anxiety & anxiety
  - b) Depressive & depression
  - c) Stress & Stress
  - d) Mental diseases & Anxiety
- 8) Rapid, fast and heavy movements should be avoided during \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_.
  - a) Anxiety and depression
  - b) Depression and Migraine
  - c) Stress and Anxiety
  - d) Mental and Physical illness



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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024  
Hatha Yogic (230125201)**

Day & Date: Thursday, 09-05-2024  
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

प्र.1 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा. 12

- 1) हठ हा शब्द ---- आणि ---- चे संतुलन दर्शवतो.  
अ) आत्मा आणि परमात्मा                      ब) पिंगला आणि सुषुम्ना  
क) शरीर आणि मन                                      ड) इडा आणि पिंगला
- 2) हठयोगाचे संस्थापक किंवा गुरू ---- आहेत.  
अ) मत्स्येंद्रनाथ                                      ब) आदियोगी  
क) गोरक्षनाथ    ड) स्वात्माराम
- 3) घटयोग मध्ये घट ---- आहे.  
अ) मातीचा घडा    ब) मानवी शरीर  
क) घटिका    ड) ध्यान
- 4) महायोगामध्ये ---- समाविष्ट आहे.  
अ) मंत्रयोग, लय योग, हठयोग, भक्तियोग  
ब) राजयोग, मंत्रयोग, हठयोग, कर्मयोग  
क) मंत्रयोग, लय योग, राजयोग, हठयोग  
ड) कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग
- 5) चतुरंग योग: हठयोगप्रदिपिका :: सप्तांग योग: ----.  
अ) हातरत्नावली                                      ब) घेरंड संहिता  
क) गोरक्ष संहिता                                      ड) हठदीपिका
- 6) साधक तत्व कोणते?  
अ) अति खाणे    ब) जनसंघ परित्याग  
क) मनाची चंचलता                                      ड) अती बोलणे
- 7) ---- हे स्वीकारार्ह आणि गोड अन्न म्हणून परिभाषित केले जाते, ज्यात पोटाचा एक चतुर्थांश भाग मोकळा राहतो.  
अ) मिताहारा    ब) सात्विक आहार  
क) अति आहार    ड) आहारातील पथ्य





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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024  
Hatha Yogic (230125201)**

Day & Date: Thursday, 09-05-2024  
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

**Q.1 Multiple Choice Questions.**

**12**

- 1) The word Hatha represents Balancing of \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_.  
a) Atma and Parmatma                      b) Pingla and Sushumna  
c) Body and Mind                              d) Ida and Pingla
- 2) The founder or Guru of Hatha Yoga is \_\_\_\_\_.  
a) Matsyendranath                              b) Adiyogi  
c) Gorakshnath                                  d) Swatmaram
- 3) In Ghatha Yoga, Ghatha is \_\_\_\_\_.  
a) Earthen Pot                                      b) Human Body  
c) Ghatika    d) Dhyana
- 4) Mahayoga includes \_\_\_\_\_.  
a) Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, Bhakti Yoga  
b) Raja Yoga, Mantra Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga  
c) Mantra Yoga, Laya Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga  
d) Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga
- 5) Chaturang Yog: Hathayogapradipika :: Saptang Yog: \_\_\_\_\_.  
a) Hatharatnavali                                  b) Gherand Samhita  
c) Goraksh Samhita                                  d) Hathadipika
- 6) Which is Sadhak Tattva?  
a) Overeating                                      b) Abandoning public contact  
c) Fickleness of the mind                          d) Talkativeness
- 7) \_\_\_\_\_ is defined as agreeable and sweet food, leaving one fourth of the stomach free.  
a) Mitahara    b) Sattvik Diet  
c) Over diet    d) Pathya
- 8) One who is established in \_\_\_\_\_, all his awareness of body and mind is lost.  
a) LayaYog    b) Mantra Yog  
c) Raja Yog    d) Hatha Yog
- 9) Pindasamvitti means \_\_\_\_\_.  
a) Real knowledge of the Pinda                  b) Origin of Pinda  
c) Discussion of Pinda                              d) The basis of Pinda
- 10) Mooladhara Chakra: fulfils all desires :: Kantha Chakra: \_\_\_\_\_.  
a) Bestower of salvation                          b) Control over all sense-organs  
c) Offers Anahata siddhi                          d) Success on Vak (speech)

- 11) Place of Kapatadhara is at \_\_\_\_\_.  
a) Tip of Tongue                      b) Tip of the Nose  
c) Root of Tongue                      d) Root of Nose
- 12) Nishpatti is stage of \_\_\_\_\_.  
a) Laya Yog                              b) Nadanusandhan  
c) Pratyahara                              d) Kumbhaka

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

- a) What is the main aim of Hatha Yoga?  
b) Who is author of Gherand Samhita? Explain Ghata Yoga.  
c) Explain the concept of Matha according to Hatha Ratnawali.  
d) What is Mitahar? Explain Apathya.  
e) Explain the concept of Pinda (Embryo).  
f) Write down characteristics of Hatha Ratnawali.

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

- a) Explain Sadhak tattva according to Hatha Yoga Pradipika.  
b) What is Mahayoga?  
c) Explain the concept of Nadanusandhana.  
d) Explain kumbhaka acc. to HP and GS.

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

- a) Explain Sixteen Aadhara and Nine chakra acc. to SSP.  
b) Write Salient features of Hatha Yoga Pradipika.

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

Write down the detail summary of SSP.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024  
Patanjal Yoga Sutras (230125202)**

Day & Date: Saturday, 11-05-2024  
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडा.**

12

- 1) 'स्व स्वामी शक्ती' यातील 'स्व' ही संकल्पना काय दर्शविते?
 

अ) देह	ब) पुरुष
क) चैतन्य	ड) यापैकी काहीही नाही
- 2) वृत्ती निरोधाचे उपाय सांगा.
 

अ) अभ्यास	ब) वैराग्य
क) ईश्वर प्रणिधान	ड) वरील सर्व
- 3) द्रष्टा म्हणजे काय?
 

अ) पुरुष	ब) प्रकृती
क) क्लेश	ड) कर्म
- 4) 'धर्ममेघ समाधी' मुळे काय प्राप्त होते?
 

अ) क्लेश कर्म निवृत्ती	ब) प्रकृती ज्ञान
क) अनंत ज्ञान	ड) वरील सर्व
- 5) निर्बिज समाधी म्हणजे काय?
 

अ) क्लेश कर्म निवृत्ती	ब) कैवल्य
क) स्वरूप प्रतिष्ठा	ड) वरील सर्व
- 6) सत्य महाव्रत म्हणून पालन केले असता कोणती सिद्धी प्राप्त होते?
 

अ) क्रिया फल आश्रयत्व	ब) जन्मकथा ज्ञान
क) वैरत्याग	ड) सुख
- 7) कशावर संयम केला असता क्षुधा पिपासा निवृत्ती प्राप्त होते?
 

अ) कूर्मनाडी	ब) उदानवायू
क) कंठकूप	ड) चंद्र
- 8) वृत्ती किती प्रकारच्या आहेत?
 

अ) 2	ब) 3
क) 4	ड) 5
- 9) सूर्यावर संयम केला असता कोणती विभूती प्राप्त होते?
 

अ) भुवनज्ञान	ब) तारकांची रचना
क) स्थैर्य	ड) सुख

- 10) वासनांचे स्वरूप कसे सांगितले आहे?  
 अ) अनंत  
 ब) अनादी  
 क) हेतू फलाश्रयी आकंबन  
 ड) वरील सर्व
- 11) प्रधानजय कशाला म्हटले आहे?  
 अ) प्रकृती जय  
 ब) मनोजवत्व  
 क) विकरण भाव  
 ड) वरील सर्व
- 12) पातंजल योगसूत्रामध्ये सांगितलेला चतुर्थ प्राणायाम कोणता?  
 अ) बाह्य  
 ब) अभ्यंतर  
 क) स्तंभ  
 ड) विषयाक्षेपी

- प्र.2 टिपा लिहा. (कोणतेही चार) 12  
 अ) अहिंसा संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ब) निबिज समाधी स्पष्ट करा.  
 क) वासना आणि जन्म संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ड) समापत्ती संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ई) संप्रज्ञात संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ड) परिणाम त्रय संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 12  
 अ) प्रत्याहार संकल्पना सोदाहरण स्पष्ट करा.  
 ब) शौच संकल्पना सोदाहरण स्पष्ट करा.  
 क) अभ्यास वैराग्य संकल्पना सोदाहरण स्पष्ट करा.  
 ड) निर्माण चित्त संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 12  
 अ) अष्टांग योगमधील 'ध्यान' संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ब) 'चित्त' संकल्पना स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे उत्तर सविस्तर लिहा. 12  
 पातंजल योगसूत्रानुसार 'कैवल्य' संकल्पना सविस्तर वर्णन करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024  
Patanjal Yoga Sutras (230125202)**

Day & Date: Saturday, 11-05-2024  
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

**Q.1 Choose the correct option.**

**12**

- 1) What is the meaning of 'Siva' in 'Swa Swami Shkti' concept?
  - a) Deh
  - b) Purush
  - c) Chaitanya
  - d) None of the above
- 2) What are the Vritti Nirodh upay?
  - a) Abhyas
  - b) Vairagya
  - c) Ishwar-Pranidhan
  - d) All of the above
- 3) 'Drashta' concept?
  - a) Purush
  - b) Prakruti
  - c) Klesh
  - d) Karma
- 4) What is the result of 'Dharm Megh Samadhi'?
  - a) Klesh Karm Nivrutti
  - b) Prakruti Dnyan
  - c) Anant Dnyan
  - d) All of the above
- 5) What is the concept of 'Nirbeej Samadhi'?
  - a) Klesh Karm Nivrutti
  - b) Kaivalya
  - c) Swarup Pratishtha
  - d) All of the above
- 6) Which siddhi can be attained by following 'Satya' as a Mahavrat?
  - a) Kriya phal Ashrayitva
  - b) Janm Katha Dnyan
  - c) Vairagya
  - d) Sukh
- 7) Which Sanyam results in Kshudha Pipasa Nivrutti?
  - a) Kurm Nadi
  - b) Udan Vayu
  - c) Kanth Kup
  - d) Chandra
- 8) How many types of Vritti are these?
  - a) 2
  - b) 3
  - c) 4
  - d) 5
- 9) Which Vibhuti is attained through Surya Sanyam?
  - a) Kurma Nadi
  - b) Udan Vayu
  - c) Kanth Kup
  - d) Chandra
- 10) What is the concept of Vasana?
  - a) Anant
  - b) Anadi
  - c) With the support of Hetu Phal
  - d) All of the above
- 11) What is the concept of 'Pradhan Jay'.
  - a) Prakruti Jay
  - b) Manojavatva
  - c) Vikram Bhav
  - d) All of the above

**12)** Which is the fourth Pranayam described in Patanjali Yogasutra?

- a) Bahya
- b) Abhyantar
- c) Stambh
- d) Vishay Akshepi

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

**12**

- a) Describe the concept of Ahimsa.
- b) Describe the concept of Nirbeej Samadhi.
- c) Explain the concept of Vasana and Janma.
- d) Explain the concept of Samapatti.
- e) Explain the concept of Sampradhyat.
- f) Explain the concept of 'Parinam Tray'.

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

**12**

- a) Explain the Pratyahar concept with examples.
- b) Explain the Shauch concept with examples.
- c) Explain the Abhyas Vairagya concept with examples.
- d) Explain the 'Nirman Chitta' concept.

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

**12**

- a) Explain the concept of 'Dhyan' in detail.
- b) Explain the concept of 'Chitta' in detail.

**Q.5 Answer in detail.**

**12**

Describe the concept of 'Kaivalya' according to Patanjali Yogasutra.

Seat  
No.

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024**

**Yoga and Mental Health (230125203)**

Day & Date: Tuesday, 14-05-2024  
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडा.**

**12**

- 1) खालील पैकी कोणते दर्शन 'द्वैतवादी' आहे.  
अ) योग दर्शन  
ब) वेदांत दर्शन  
क) बौद्धदर्शन  
ड) यापैकी नाही
- 2) मनाचे स्वरूप कसे आहे?  
अ) सूक्ष्म  
ब) परमाणू  
क) व्यापक/विभू  
ड) वरील सर्व
- 3) मानवतावादी सिद्धांत कोणी मांडला?  
अ) आलपोर्ट  
ब) मास्लो  
क) फ्रॉईड  
ड) वुंट
- 4) मनाचे व्यापार म्हणजे काय?  
अ) वृत्ती  
ब) आचरण  
क) वर्तन  
ड) वरील सर्व
- 5) खालीलपैकी कोणत्या आसनांचा उपयोग मानसव्याधींवर अधिक होतो.  
अ) वीरभद्रासन  
ब) उष्ट्रासन  
क) शशांकासन  
ड) सेतूबंधासन
- 6) खालीलपैकी कोणता प्राणायाम मानसव्याधींवर अधिक लाभदायी होतो.  
अ) अनुलोम विलोम  
ब) भ्रामरी  
क) भस्त्रिका  
ड) उज्जायी
- 7) योगनिद्रा म्हणजे काय?  
अ) गाढ झोप  
ब) Rapid eye movement REM  
क) श्वासन  
ड) प्रत्याहाराद्वारे जाणिवांचा विकास
- 8) व्यक्तीमत्वातील प्रधान गुण कशावर परिणाम करतो.  
अ) स्वभाव  
ब) वृत्ती  
क) जीवन  
ड) प्रतिभा
- 9) 'अवसाद' या मनोविकृतीवर लाभदायक आसन कोणते?  
अ) अधोमुख श्वानासन  
ब) पश्चिमोत्तानासन  
क) पादहस्तासन  
ड) वरील सर्व
- 10) वर्तन म्हणजे काय?  
अ) आकलन  
ब) पूर्व कथन  
क) नियंत्रण  
ड) वरील सर्व

- 11) 'क्लासिकल कंडीशनींग या सिद्धांताचे जनक कोण आहेत?  
 अ) पावलोव्ह ब) आलपोर्ट  
 क) मास्लो ड) फ्रॉईड
- 12) भारतीय मानसशास्त्राचे वैशिष्ट्य काय आहे?  
 अ) अध्यात्मिक ब) सार्वभौम  
 क) व्यापक-विश्वव्यापक ड) वरील सर्व

प्र.2 टीपा लिहा. (कोणत्याही चार)

12

- अ) चित्तप्रसादन  
 ब) वर्तन  
 क) क्लासिकल कंडीशनींग  
 ड) द्वैतवाद आणि अद्वैतवाद  
 इ) पौगंडावस्थेतील मानसिक विकासाच्या चार पायऱ्या.  
 ई) भगवद्गीतेमध्ये मार्गदर्शित केलेले 'अभ्यास वैराग्य'.

प्र.3 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

12

- अ) मानसिक व्याधी संकल्पना स्पष्ट करून 'अनिद्रा' वर्णन करा.  
 ब) पौर्वात्य आणि पाश्चिमात्य मानसशास्त्रातील फरक स्पष्ट करा.  
 क) पातांजल योगसूत्रानुसार 'चित्तवृत्ती' वर्णन करा.  
 ड) मास्लोचा मानवतावादी सिद्धांत वर्णन करा.

प्र.4 सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही एक)

12

- अ) भगवद्गीतेमध्ये सांगितलेली मनाची संकल्पना सविस्तर वर्णन करा.  
 ब) पातांजल योगसूत्रानुसार चित्तभूमी वर्णन करा. (व्यासभाष्य वर्णित)

प्र.5 सविस्तर उत्तर लिहा.

12

मानसिक व्याधीवर योगिक क्रियांचा होणारा लाभ व महत्व विशद करा.







Seat  
No.

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024**

**Yoga for Health Promotion (230125206)**

Day & Date: Thursday, 16-05-2024  
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

**प्र.1 योग्य पर्याय निवडा.**

12

- 1) अध्यात्मिक स्वास्थ्य म्हणजे काय?  
अ) शारीरिक स्वास्थ्य                      ब) मानसिक स्वास्थ्य  
क) सामाजिक स्वास्थ्य                      ड) वरील सर्व
- 2) भौतिक देह म्हणजे कोणता कोष आहे?  
अ) अन्नमय                                      ब) मनोमय  
क) प्राणमय                                      ड) विज्ञानमय
- 3) कर्करोग हा कोणत्या प्रकारचा व्याधी आहे?  
अ) संसर्गजन्य                                  ब) साथीचा व्याधी  
क) असंसर्गजन्य                              ड) यापैकी नाही
- 4) जीवनशैलीशी संबंधित व्याधी कोणते?  
अ) मधुमेह                                      ब) लठ्ठपणा  
क) उच्च रक्तदाब                              ड) वरील सर्व
- 5) क्रियायोग मधील अंग कोणते?  
अ) ईश्वर प्रणिधान                              ब) ब्रह्मचर्य  
क) अहिंसा                                      ड) यापैकी नाही
- 6) राजसिक आहार म्हणजे काय?  
अ) तिखट                                      ब) मसालेदार  
क) मिठाई                                      ड) वरील सर्व
- 7) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक कोणते?  
अ) शिक्षण                                      ब) संस्कार  
क) आर्थिकता                                  ड) वरील सर्व
- 8) खालीलपैकी कोणते आसन नैराश्यावर लाभदायक आहे?  
अ) शशांकासन                                  ब) बालासन  
क) पादहस्तासन                              ड) वरील सर्व
- 9) असंसर्गजन्य व्याधी कोणते?  
अ) मधुमेह                                      ब) कर्करोग  
क) उच्च रक्तदाब                              ड) वरील सर्व
- 10) लठ्ठपणा हा कोणत्या प्रकारचा व्याधी आहे?  
अ) संसर्गजन्य                                  ब) साथीचा व्याधी  
क) असंसर्गजन्य                              ड) यापैकी नाही

- 11) मनाचे व्यापार कोणत्या कोषामधे चालतात.  
 अ) मनोमय ब) प्राणमय  
 क) अन्नमय ड) विज्ञानमय
- 12) आरोग्य म्हणजे काय?  
 अ) शारीरिक स्वास्थ्य ब) मानसिक स्वास्थ्य  
 क) अध्यात्मिक ड) वरील सर्व

- प्र.2 टीपा लिहा. (कोणत्याही चार) 12  
 अ) चिंता हा व्याधी स्पष्ट करा.  
 ब) विश्व आरोग्य संघटनेची आरोग्याची व्याख्या स्पष्ट करा.  
 क) आरोग्याचे पैलू  
 ड) असंसर्गजन्य व्याधी  
 इ) संसर्गजन्य व्याधी  
 ई) साथीचे व्याधी आणि महामारी संकल्पना
- प्र.3 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 12  
 अ) पचन संस्थेच्या विकृती स्पष्ट करा.  
 ब) आरोग्य संवर्धनाचे सिद्धांत स्पष्ट करा.  
 क) व्याधी नियंत्रण कसे करावे स्पष्ट करा.  
 ड) क्रिया योग वर्णन करा.
- प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 12  
 अ) पंचकोष संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ब) आरोग्य संवर्धन म्हणजे काय स्पष्ट करा.
- प्र.5 सविस्तर उत्तर लिहा. 12  
 अष्टांग योग आरोग्य संवर्धनासाठी कसा लाभदायक व अत्यंत महत्वाचा आहे हे वर्णन करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (New) (NEP CBCS) Examination:  
March/April-2024**

**Yoga for Health Promotion (230125206)**

Day & Date: Thursday, 16-05-2024  
Time: 11:00 AM To 01:30 PM

Max. Marks: 60

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

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

**12**

- 1) What is spiritual health \_\_\_\_\_.
  - a) Physical Health
  - b) Mental Health
  - c) Social Health
  - d) All of the above
- 2) Physical body lies in which kosha \_\_\_\_\_.
  - a) Annamay
  - b) Manomay
  - c) Pranamay
  - d) Vidnyanmay
- 3) Which type of disease is cancer \_\_\_\_\_.
  - a) Infectious
  - b) Communicable
  - c) Non-infectious
  - d) None of the above
- 4) Life style disease means which diseases?
  - a) Diabetes
  - b) Obesity
  - c) Hypertension
  - d) All of the above
- 5) What is the third content of Kriya Yog?
  - a) Ishwar Pranidhan
  - b) Brahmcharya
  - c) Ahinsa
  - d) None of the above
- 6) What is Rajasik diet \_\_\_\_\_.
  - a) Spicy
  - b) Oily
  - c) Sweets
  - d) All of the above
- 7) What are the determinant of Health?
  - a) Education
  - b) Morals
  - c) Economy
  - d) All of the above
- 8) Which asana is beneficial in Depression?
  - a) Shashankasan
  - b) Balasan
  - c) Padhastasan
  - d) All of the above
- 9) What are the non-infectious diseases?
  - a) Diabetes
  - b) Obesity
  - c) Hypertension
  - d) All of the above
- 10) Which type of disease is obesity?
  - a) Infectious
  - b) Communicable
  - c) Non infectious
  - d) None of the above

- 11) Thinking takes place in which kosh.
- |            |               |
|------------|---------------|
| a) Monomay | b) Pranmay    |
| c) Annamay | d) Vidnyanmay |
- 12) What is health?
- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| a) Physical health  | b) Mental health    |
| c) Spiritual health | d) All of the above |

**Q.2 Write short answer: (any 4 out of 6) 12**

- a) Anxiety – describe.
- b) Health concept by WHO.
- c) Dimensions of Health.
- d) Non-Infectious diseases.
- e) Infectious diseases.
- f) Epidemic and Pandemic definitions.

**Q.3 Answer the following questions (any 2 out of 4) 12**

- a) Digestive disorders explain in detail.
- b) Theories of Health Promotion.
- c) Explain the concept 'Disease Control'.
- d) Explain Kriya Yog.

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

- a) Describe 'Panch Kosh' concept.
- b) Explain Health Promotion in detail.

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

How Ashtang Yog is beneficial and important for health Promotion-describe in detail.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Vedas & Upanishads (MAYG0201)**

Day & Date: Thursday, 09-05-2024  
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 खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा.**

16

- 1) केनोपनिषदातील केन शब्दाचा अर्थ काय?  
अ) कुठे  
ब) कशासाठी  
क) किती  
ड) कोणी
- 2) जो जितेंद्रिय आहे, तसेच ज्याला दगड, माती व सोने एकच वाटतात असा योगी काय 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) इंद्रिय जय  
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 महावाक्य कोणत्या उपनिषदात वर्णिलेले आहे?  
 अ) माण्डूक्य उपनिषद ब) प्रश्नोपनिषद  
 क) शाण्डिल्य उपनिषद ड) कठोप निषद
- 11) सुकेशा, भारद्वाज आदि असे सहा ऋषी आणि पिप्पलाद ऋषी यांच्यातील संवाद हा कोणत्या उपनिषदाचा विषय आहे?  
 अ) श्वेताश्वतर 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) उपनिषदांच्या मते, देवता म्हणजे?  
 अ) इंद्रिय ब) पुरुष  
 क) ब्रह्म ड) इष्टदेवता

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

16

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



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

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Vedas & Upanishads (MAYG0201)**

Day & Date: Thursday, 09-05-2024  
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 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) Yogbhrashta
  - 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) Tapa
  - 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) Pataallok
- 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) Trividha dvaras 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.	
----------	--

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Patanjal Yogasutras (MAYG0202)**

Day & Date: Saturday, 11-05-2024  
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 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 लाभ	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 (6 पैकी कोणतेही 4)

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. (4 पैकी कोणतेही 2)

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. (2 पैकी कोणताही 1 ) 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) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Patanjal Yogasutras (MAYG0202)**

Day & Date: Saturday, 11-05-2024  
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 option. (All 16 Questions)****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) Udaan Vayu

- 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 4 Out of 6) 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 2 Out of 4) 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 1 of the following) 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	
-----	--

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Research Methodology (MAYG0203)**

Day & Date: Tuesday, 14-05-2024  
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 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.**

16

- 1) संशोधनाची पहिली पायरी ---- आहे.  
अ) समस्या निवडणे                      ब) समस्या शोधणे  
क) समस्या तपासणे                      ड) समस्या ओळखणे
- 2) यादृच्छिक नमुना पद्धती कसे उपयुक्त आहे?  
अ) वाजवी अचूक पद्धत  
ब) माहिती संकलनाची किफायतशीर पद्धत  
क) वैयक्तिक पूर्वाग्रहांपासून मुक्त  
ड) वरील सर्व
- 3) संशोधन नेहमीच ---- असते.  
अ) जुन्या ज्ञानाची पडताळणी              ब) नवीन ज्ञान शोधणे  
क) ज्ञानातील अंतर भरून काढणे      ड) वरील सर्व
- 4) प्रायोगिक अभ्यास ---- यावर आधारित आहे.  
अ) चलांची हाताळणी                      ब) संकल्पनात्मक मापदंड  
क) संशोधनाची प्रतिकृती                  ड) साहित्याचे सर्वेक्षण
- 5) संशोधनाचे उद्दिष्ट कसे वाढवू शकतो?  
अ) ते अधिक वैध करून                      ब) ते अधिक विश्वासाह बनवून  
क) ते अधिक निःपक्षपाती करून          ड) वरील सर्व
- 6) जेव्हा संशोधन समस्या विषम लोकसंख्येची संबंधित असते, तेव्हा सर्वात जास्त योग्य ---- ही नमुना पद्धत आहे.  
अ) क्लस्टर नमुना                              ब) स्तरीकृत नमुना  
क) सोयीस्कर नमुना                              ड) लॉटरी नमुना
- 7) कृती-संशोधनाला ---- असेही म्हणतात.  
अ) अनुदैर्घ्य संशोधन  
ब) उपयोजित संशोधन  
क) विशिष्ट समस्येचे निराकरण करण्यासाठी एक प्रकारचे संशोधन केले जात आहे  
ड) वरील सर्व



- प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (6 पैकी 4) 16
- अ) संशोधनाचा अर्थ स्पष्ट करा.
- ब) संशोधनाची गरज आणि महत्त्व स्पष्ट करा.
- क) संशोधन समस्या शोधण्याचे टप्पे स्पष्ट करा.
- ड) थोडक्यात लिहा: संशोधन गृहितक.
- इ) संबंधित साहित्याच्या पुनरावलोकनाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- ई) पूर्व-प्रायोगिक संशोधन डिझाइन स्पष्ट करा.
- प्र.3 खालील प्रश्नांचे उत्तर लिहा. (4 पैकी कोणतेही 2) 16
- अ) गृहितकांची वैशिष्ट्ये काय आहेत?
- ब) संशोधनाची स्वरूप/वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
- क) संबंधित साहित्याच्या पुनरावलोकनाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- ड) संदर्भ साहित्य शोधण्याचे टप्पे काय आहेत?
- प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (2 पैकी कोणतेही 1) 16
- अ) संशोधनाच्या पद्धती स्पष्ट करा.
- ब) माहिती संकलनासाठीची विविध साधने स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16
- संभाव्यता नमुना निवड पद्धती म्हणजे काय? संभाव्यता नमुना निवड पद्धतीचे प्रकार स्पष्ट करा.

<b>Seat No.</b>	
-----------------	--

<b>Set</b>	
------------	--

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Research Methodology (MAYG0203)**

Day & Date: Tuesday, 14-05-2024  
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 first step of research is: \_\_\_\_\_.
  - a) Selecting a problem
  - b) Searching a problem
  - c) Finding a problem
  - d) Identifying a problem
- 2) How is random sampling helpful?
  - a) Reasonably accurate
  - b) An economical method of data collection
  - c) Free from personal biases
  - d) All of the above
- 3) The research is always- \_\_\_\_\_.
  - a) Verifying the old knowledge
  - b) Exploring new knowledge
  - c) Filling the gap between knowledge
  - d) All of these
- 4) The experimental study is based on: \_\_\_\_\_.
  - a) The manipulation of variables
  - b) Conceptual parameters
  - c) Replication of research
  - d) Survey of literature
- 5) How can we enhance the research objective?
  - a) By making it more valid
  - b) By making it more reliable
  - c) By making it more impartial
  - d) All of the above
- 6) 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
- 7) Action-research can be understood as \_\_\_\_\_.
  - a) Longitudinal research
  - b) Applied research
  - c) A kind of research being carried out to solve a specific problem
  - d) All of the above
- 8) The process not needed in experimental research is: \_\_\_\_\_.
  - a) Observation
  - b) Manipulation and replication
  - c) Controlling
  - d) Reference collection

- 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 one among the following falls under the category of research development?  
a) Descriptive Research                        b) Philosophical Research  
c) Action Research                                d) All of the above
- 11) A null hypothesis is \_\_\_\_\_.  
a) When there is no difference between the variables  
b) The same as research hypothesis  
c) Subjective in nature  
d) When there is difference between the variables
- 12) 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
- 13) 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
- 14) Which of the following statements is correct?  
a) Objectives of research are stated in first chapter of the thesis  
b) Researcher must possess analytical ability  
c) Variability is the source of problem  
d) All the above
- 15) The main objective of \_\_\_\_\_ studies, to acquire knowledge.  
a) Exploratory                                      b) Descriptive  
c) Diagnostic                                        d) Descriptive and Diagnostic
- 16) Research can be classified as: \_\_\_\_\_.  
a) Basic, Applied and Action Research  
b) Quantitative and Qualitative Research  
c) Philosophical, Historical, Survey and Experimental Research  
d) All the above

**Q.2 Write Short Answers. (Any 4 Out of 6)****16**

- a) Explain meaning of research.  
b) Explain need and importance of research.  
c) Explain steps of locating research problem.  
d) Write short note: Research Hypothesis.  
e) Explain need and importance of review of related literature.  
f) Explain Pre-Experimental research design.

**Q.3 Answer the following Question. (Any 2 Out of 4)****16**

- a) What are the characteristics of Hypothesis?  
b) Explain nature/ characteristics of research.  
c) Explain need and importance of review of related literature.  
d) What is Questionnaire? Write different types of questionnaires.

- Q.4 Answer the following Questions in detail. (Any 1 Out of 2) 16**
- a) Explain types/methods of research.
  - b) Explain different Tools for data collection.
- Q.5 Answer the following Question in detail. 16**
- What is probability-based sample technique? Explain types of probability-based sample technique.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024**  
**Yoga for Health Promotion (MAYG0204)**

Day & Date: Thursday, 16-05-2024  
 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 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 तंदुरुस्तीची अवस्था आहे.
  - ड) आरोग्य हे आर्थिक समृद्धीचे प्रतीक आहे
- 2) आरोग्याचे भौतिक परिमाण ---- याच्याशी संबंधित आहे.
  - अ) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव
  - ब) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावनिक स्थिती
  - क) आरोग्याचा शारीरिक पैलू
  - ड) संज्ञानात्मक
- 3) सोप्या भाषेत, ---- हे जीवनाला सकारात्मकता देणारे आणि चांगले असणारे असे वर्णन करता येईल.
 

अ) आरोग्य कल्याण	ब) सकारात्मक आरोग्य
क) नकारात्मक आरोग्य	ड) आरोग्याचे पर्यावरणशास्त्र
- 4) आरोग्याचे ---- परिमाण म्हणजे इतरांशी अर्थपूर्ण संबंध प्रस्थापित करणे आणि टिकवून ठेवणे.
 

अ) भावनिक	ब) सामाजिक
क) मानसिक	ड) व्यावसायिक
- 5) मानसिक असंतुलन ---- मुळे उद्भवते.
 

अ) राग	ब) अविद्या
क) अस्मिता	ड) अभिनिवेश
- 6) मानवी शरीराचा संरचनात्मक पैलू ---- या प्राचीन ग्रंथातून प्राप्त झाला आहे.
 

अ) हठ प्रदीपिका	ब) तैत्तरेय उपनिषद
क) कथोपनिषद	ड) शिवसंहिता

- 7) रोग लवकर ओळखण्यासाठी लोकसंख्या – आधारित स्क्रीनिंग कार्यक्रम हे उपक्रम कोणत्या प्रकारच्या प्रतिबंधात समाविष्ट आहेत?  
अ) दुय्यम प्रतिबंध  
ब) तृतीयक प्रतिबंध  
क) प्राथमिक प्रतिबंध  
ड) आदिम प्रतिबंध
- 8) अनाधिजव्याधी म्हणजे ----.  
अ) शारीरिक आजार किंवा व्याधी  
ब) तणावग्रस्त नसतात  
क) हे वारशाने मिळालेले नसतात  
ड) तणावामुळे होणारा मानसिक आजार
- 9) ---- रोग जिवाणूंमुळे होतात, परंतु इतर घटक जसे की वय, पौष्टिक कमतरता, व्यक्तीचे लिंग आणि जीवनशैली देखील रोगावर प्रभाव पाडतात.  
अ) संसर्गजन्य रोग  
ब) कमतरतेचे रोग  
क) असंसर्गजन्य रोग  
ड) शारीरिक रोग
- 10) तणाव (स्ट्रेस) असल्यास कोणत्या पध्दती टाळल्या पाहिजेत?  
अ) सूक्ष्म व स्थिर पध्दती  
ब) सखोल ध्यान  
क) आसन  
ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 11) शवसनाचे आजार कोणत्या कोषाशी संबंधित आहेत?  
अ) आनंदमय कोष  
ब) अन्नमय कोष  
क) मनोमय कोष  
ड) प्राणायम कोष
- 12) मस्त्येंद्रासनाचा सराव ---- या रुग्णांसाठी उपयुक्त आहे.  
अ) थायरोईड  
ब) दमा  
क) मधुमेह  
ड) कर्करोग
- 13) अष्टांग योग ---- यांनी सांगितलेला आहे.  
अ) वेद व्यास  
ब) महर्षी दयानंद  
क) महर्षी पतंजली  
ड) स्वामी स्वात्माराम
- 14) ---- मुळे मन किंवा शरीराच्या कार्यामध्ये बिघाड येतो, ज्यामुळे चांगले आरोग्य राहत नाही.  
अ) शारीरिक रोग  
ब) आरोग्य  
क) आजार  
ड) संसर्गजन्य रोग
- 15) बेरीबेरी रोग ---- या जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे होतो.  
अ) जीवनसत्व ब 1  
ब) जीवनसत्व ब 12  
क) जीवनसत्व ड  
ड) जीवनसत्व क
- 16) 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



- 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 प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे 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.	
-------------	--

Set **P**

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Yoga for Health Promotion (MAYG0204)**

Day & Date: Thursday, 16-05-2024  
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 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) In simple terms, \_\_\_\_\_ can be described as judging life positively and feeling good.
  - a) Well- being
  - b) Positive Health
  - c) Negative Health
  - d) Ecology of Health
- 4) The \_\_\_\_\_ dimension of health refers to our ability to make and maintain meaningful relationships with others.
  - a) Emotional
  - b) Social
  - c) Mental
  - d) Vocational
- 5) Mental imbalances arise due to \_\_\_\_\_.
  - a) Raga
  - b) Avidya
  - c) Asmita
  - d) Abhinivesh
- 6) 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
- 7) Population-based screening programs for early detection of diseases. These activities include in which type of prevention?
  - a) Secondary Prevention
  - b) Tertiary Prevention
  - c) Primary Prevention
  - d) Primordial Prevention
- 8) Anadhijavyadhi means: \_\_\_\_\_.
  - a) Physical malady or illness
  - b) They are not stress- borne.
  - c) These are not inherited.
  - d) Stress-borne psychosomatic illness

- 9) \_\_\_\_\_ diseases are caused by pathogens, but other factors such as age, nutritional deficiency, gender of an individual, and lifestyle also influence the disease.
- a) Communicable diseases                      b) Deficiency diseases  
c) Non communicable diseases                d) Physiological diseases
- 10) Which practices should be avoided for Stress?
- a) Static practices                                b) Deep meditation  
c) Asana    d) Suryabhedhana Pranayama
- 11) Respiratory problems/ diseases are related with which kosha?
- a) Annandamaya kosha                          b) Annamaya kosha  
c) Manomaya kosha                              d) Pranamaya kosha
- 12) Practice of Ardha Mastsyendrasana is helpful for \_\_\_\_\_ patients.
- a) Thyroid    b) Asthma  
c) Diabetes                                         d) Cancer
- 13) Ashtanga Yoga propounded by \_\_\_\_\_.
- a) Veda Vyasa                                      b) Maharshi Dayananda  
c) Maharshi Patanjali                            d) Swami Swatmaram
- 14) \_\_\_\_\_ 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
- 15) Beriberi disease is caused by the deficiency of vitamin \_\_\_\_\_.
- a) Vitamin B1                                      b) Vitamin B12  
c) Vitamin D                                        d) Vitamin K
- 16) Which diseases can be transmitted from infected to uninfected people?
- a) Cholera and tuberculosis  
b) Lung cancer and tuberculosis  
c) Whooping cough and sickle cell anemia  
d) Sickle cell anemia and cholera

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

- a) Write Definition of Diseases.  
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 Anxiety? What are the causes, symptoms and risk factors for anxiety? Explain Yoga for anxiety.
  - 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.



- 10) आस्तिक्य कोणत्या तत्वामधे सांगितले आहे.  
 अ) नियम ब) यम  
 क) साधक ड) बाधक
- 11) नादानुसंधानची शेवटची अवस्था कोणती?  
 अ) घट ब) आरंभ  
 क) निष्पत्ती ड) परिचय
- 12) उत्साह कोणत्या तत्वामधे सांगितली 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 तत्वामधे 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) नियमांमध्ये महत्त्वाचे काय सांगितले आहे.  
 अ) अहिंसा ब) दान  
 क) ईश्वरपूजन ड) सिद्धान्त वाक्य श्रवण

प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

16

- अ) मिताहार 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) योग साधकांसाठी पथ्यकर आहार वर्णन करा.

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

16

- अ) विपरीत करणी वर्णन करा.  
 ब) हठयोग प्रदिपिकेमधील पंचम उपदेशात वर्णिलेले शमन उपाय सांगा.  
 क) खेचरी मुद्रेची क्रिया वर्णन करा.  
 ड) बंध संकल्पना वर्णन करा.

प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

16

- अ) ग्रंथी भेदन सविस्तर वर्णन करा.

किंवा

- ब) भस्त्रिका प्राणायाम वर्णन करा.

प्र.5 दशमुद्रा सविस्तर वर्णन करा.

16

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Hath Yoga (MAYG0301)**

Day & Date: Friday, 10-05-2024  
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) State the Kundalini Awakening Asana.
  - a) Matsyendrasana
  - b) Mayurasana
  - c) Paschimottanasana
  - d) Kukkutasana
- 2) Which of the following practices leads to Raja Yoga Siddhi?
  - a) Shuddhikriya
  - b) Asana
  - c) Keval Kumbhaka
  - d) All of the above
- 3) What is the first limb of Hatha Yoga?
  - a) Asana
  - b) Pranayama
  - c) Naadanusandhaan
  - d) Mudra
- 4) Which yoga is included in Hatha Yoga Pradipika?
  - a) Chaturanga
  - b) Shadanga
  - c) Ashtanga
  - d) Saptanga
- 5) What is the gopaniya mudra in Veda Shastra?
  - a) Shambhavi
  - b) Khechari
  - c) Viparit Kami
  - d) None of these
- 6) In which mudra is Gomans Bhakshan mentioned in Hatha Yoga Pradipika.
  - a) Shambhavi
  - b) Khechari
  - c) Viparit Karni
  - d) None of the above
- 7) What begins the third sermon in the Hatha Yoga Pradipika?
  - a) Kundali Aadhar
  - b) Keval Kumbhaka
  - c) Mudra
  - d) Bandh
- 8) What type of diet should a yogic practitioner consume?
  - a) Pushtha
  - b) Sumadhur
  - c) Snigdha
  - d) Mitahar
- 9) Which term indicates the scope of Mathika?
  - a) Nirupadrav
  - b) Dhanupramaan
  - c) Ekant
  - d) Shilagnivarjit
- 10) In which principle is Astikya 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) Enthusiasm 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 is important said in Yama?  
a) Non-violence  
b) Truth  
c) Asteya  
d) Mitahar
- 16) What important is mention in Niyam?  
a) Non-violence  
b) Daan  
c) Ishwarpoojan  
d) Siddhant Vakya Shravan

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

- a) Describe Mitahar.  
b) Describe Plavini Kumbhaka while mentioning Ashtakumbhaka.  
c) How should Yoga Mathika be?  
d) State the benefits of Pranayama mentioned in Hatha Yoga Pradipika.  
e) Name the yogic actions described in the third sermon in Hatha Yoga Pradipika.  
f) Describe the Diet for Yog Practitioners.

**Q.3 Write Short Answers: (any 2 out of 4) 16**

- a) Describe Viparit Karni.  
b) State the palliative measures described in the Fifth Sermon of the Hatha Yoga Pradipika.  
c) Describe the action of Khechari Mudra.  
d) Describe the concept of Bandh.

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

- a) Describe Granthi Bhedhan in detail.  
b) Describe Bhasrika Pranayama.

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

Describe Dashamudra in detail.



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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: March/April-2024**  
**Four Streams of Yoga (MAYG0302)**

Day & Date: Monday, 13-05-2024  
 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 बहुपर्यायी प्रश्न.**

16

- स्वामी विवेकानंदांच्या मते खालीलपैकी कोणाला राजयोग मानले जाते?
  - पातंजल योग
  - अय्यंगार योग
  - शांती योग
  - भावयोग
- भगवद्गीतेनुसार कर्मयोगात कोणत्या प्रकारचे कर्म अपेक्षित आहे?
  - स्वार्थी कर्म
  - अकर्म
  - निष्काम कर्म
  - यापैकी काहीही नाही
- भक्तीचे नऊ प्रकार खालीलपैकी कोणत्या ग्रंथात दिले आहेत?
  - भगवद्गीता
  - नारद भक्तिसूत्रे
  - ज्ञानेश्वरी
  - श्रीमद्भागवतम्
- भौतिक स्वरूपात असलेल्या किंवा गुण असलेल्या ईश्वराची भक्ती ——— म्हणून ओळखली जाते.
  - सगुण भक्ती
  - निर्गुण भक्ती
  - अ आणि ब दोन्ही
  - प्रेम भक्ती
- राजयोगाचा मार्ग म्हणजे ——— होय.
  - भक्ती
  - ध्यान
  - ज्ञानाचा शोध घेणे
  - निष्काम कर्म
- 'योगः कर्मसु कौशलम्' ही व्याख्या भगवद्गीतेच्या कोणत्या अध्यायात दिली आहे?
  - प्रथम
  - द्वितीय
  - तृतीय
  - चतुर्थ
- खऱ्या स्वरूपाची किंवा शुद्ध चेतनेची जाणीव हे ——— चे उद्दिष्ट आहे.
  - ज्ञानयोग
  - भक्तियोग
  - कर्मयोग
  - हठयोग
- भगवंत, त्याचे सौंदर्य, वैभव आणि करुणा यांची सतत आठवण करणे याला ——— म्हणतात.
  - श्रवणम्
  - अर्चनम्
  - स्मरणम्
  - वंदनम्



- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या. (4 पैकी कोणतेही 2) 16**
- अ) आत्मन् आणि ब्रह्मन् या संकल्पनेची थोडक्यात चर्चा करा.  
ब) कर्माचा सिद्धांत थोडक्यात स्पष्ट करा.  
क) राजयोगाच्या मार्गाच्या अभ्यासातील अंतरंगाबद्दल थोडक्यात लिहा.  
ड) भक्ति चळवळीतील आपल्या आवडीच्या कोणत्याही एका संताचे चरित्र लिहा.
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर द्या. (2 पैकी कोणतेही 1) 16**
- अ) राजयोग आणि ज्ञानयोगाच्या अभ्यास पद्धतींमधील फरक तपशीलावर लिहा.  
ब) 'भक्ति म्हणजे मोक्षाचे साधन/मार्ग' या विषयावर निबंध लिहा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर द्या. 16**
- भगवद्गीतेच्या विशेष संदर्भाने, कर्माचे विविध प्रकार प्रत्येकी एका उदाहरणासह स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Four Streams of Yoga (MAYG0302)**

Day & Date: Monday, 13-05-2024  
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) According to Swami Vivekananda which of the following is considered as Rajayoga?
  - a) Patanjala Yoga
  - b) Iyengar Yoga
  - c) Shanti Yoga
  - d) Bhava Yoga
- 2) According to Bhagavadgeeta which type of action fits in the Karmayoga?
  - a) Selfish action
  - b) No action
  - c) Selfless action
  - d) None of these
- 3) Nine forms of devotion are given in which of the following texts?
  - a) Bhagavadgeeta
  - b) Narada Bhaktisutras
  - c) Jnaneshwari
  - d) Shrimad Bhagavatam
- 4) The devotion to the God who is in the physical form or having qualities is known as \_\_\_\_\_.
  - a) Saguna Bhakti
  - b) Nirguna Bhakti
  - c) Both a and b
  - d) Prema Bhakti
- 5) The practice of Rajayoga is \_\_\_\_\_.
  - a) Devotion
  - b) Contemplation
  - c) Seeking Knowledge
  - d) Selfless action
- 6) The definition 'Yogah Karmasu Kaushalam' is given in which chapter of Bhagavadgeeta?
  - a) First
  - b) Second
  - c) Third
  - d) Fourth
- 7) The realization of true nature of self or pure consciousness is the aim of \_\_\_\_\_.
  - a) Jnanayoga
  - b) Bhaktiyoga
  - c) Karmayoga
  - d) Hathayoga
- 8) Remembrance of the Lord, his beauty, majesty and compassion is known as \_\_\_\_\_.
  - a) Shravanam
  - b) Archanam
  - c) Smaranam
  - d) Vandanam
- 9) Self realization in the state of Samadhi is the final goal of \_\_\_\_\_.
  - a) Bhaktiyoga
  - b) Karmayoga
  - c) Jnanayoga
  - d) Rajayoga
- 10) Karma which is started out of mere ignorance without considering the consequences, harm, violence and power is called \_\_\_\_\_ Karma.
  - a) Tamasika
  - b) Sattvika
  - c) Rajasika
  - d) None of these

- 11) The path described in Vedanta Philosophy is \_\_\_\_\_.  
 a) Vedayoga  
 b) Jnanayoga  
 c) Rajayoga  
 d) Bhaktiyoga
- 12) The practices involved in the Rajayoga are \_\_\_\_\_.  
 a) Pratyahara  
 b) Dharana  
 c) Dhyana  
 d) All of the above
- 13) The repeated meditation on the great Upanishadic statements is known as \_\_\_\_\_.  
 a) Shrayana  
 b) Manana  
 c) Nididhyasana  
 d) A and B both
- 14) Liberation as a state of absolute joy and blessedness is described by which path?  
 a) Bhaktiyoga  
 b) Karmayoga  
 c) Jnanayoga  
 d) Rajayoga
- 15) He who restrains his organs of action, but continues to dwell in his mind on the objects of the senses, deludes himself and is called as \_\_\_\_\_.  
 a) A yogi  
 b) A hypocrite  
 c) A Master  
 d) A and C both
- 16) 'Brahmam Satyam Jagat Mithya' is said by which of the following Rishis?  
 a) Shankaracharya  
 b) Ramanujacharya  
 c) Jnaneshwara  
 d) Sant Kabir

**Q.2 Write Short Answer. (Any 4 Out of 6) 16**

- a) Write in short, the importance of Karma renunciation.
- b) What do you mean by Keertana? Describe shortly.
- c) Explain the importance of Pratyahara in the practice of Antaranga Yoga.
- d) What do you mean by Jnana? Describe shortly.
- e) Enumerate the Gurus or thinkers from any path of Yoga.
- f) Explain any two steps of Navavidha Bhakti in brief.

**Q.3 Answer the following questions. (Any 2 Out of 4) 16**

- a) Discuss shortly the concept of Atman and Brahman.
- b) Explain in brief the law of Karma.
- c) Write down in brief about the internal limbs of Rajayoga practice.
- d) Write down a biography of any saint of your choice from Bhakti movement.

**Q.4 Answer the following question in detail. (Any 1 Out of 2) 16**

- a) Differentiate in detail between the practices of Rajayoga and that of the Jnanayoga.

**OR**

- b) Write an essay on the topic 'Bhakti as a tool/way for liberation'.

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

Explain different types of Karmas with special reference to the Bhagavadgeeta, with one example of each.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination March/April-2024**  
**Teaching Methodology for Yoga (MAYG0303)**

Day & Date: Wednesday, 15-05-2024  
 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 वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी प्रश्न.**

16

- 1) ——— ही वाढ, विकास आणि एखाद्याच्या अनुभवांमध्ये काहीतरी नवीन जोडण्याची प्रक्रिया आहे.  
 अ) शिकवणे  
 ब) शिक्षण  
 क) शिकणे  
 ड) अ आणि ब दोन्ही
- 2) खालीलपैकी कोणते विधान बरोबर नाही?  
 अ) विद्यार्थ्यांमध्ये बदल घडवून आणण्याचा अध्यापनाचा उद्देश  
 ब) अध्यापन हे एक शास्त्र आहे तसेच ती एक कला आहे.  
 क) शिकवणे हे शिकण्याची संबंधित नाही  
 ड) अध्यापन ध्येयाभिमुख असावे
- 3) शिकवण्यापूर्वी शिक्षक ——— करतो.  
 अ) वस्तूची ओळख  
 ब) अध्यापन पाठ योजना तयार करणे  
 क) विद्यार्थ्यांची आवड जाणून घ्या.  
 ड) वरील सर्व
- 4) पाठ योजनेत कोणते घटक समाविष्ट केले जाऊ शकतात?  
 अ) धड्याचा विकास किंवा रूपरेषा करणे  
 ब) विविध साहित्य आणि पूरक माध्यमे आणि सामग्री स्पष्ट करणे  
 क) धड्याची विशिष्ट उद्दिष्टे सांगणे  
 ड) वरील सर्व
- 5) ——— अध्यापन पद्धतींवर परिणाम करणारे घटक आहेत.  
 अ) विद्यार्थी  
 ब) शिकवण्याचे साधन  
 क) सामग्री  
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 6) आजच्या शिक्षकाला वर्गातील अध्यापनाशी प्रभावीपणे जुळवून घेण्यासाठी खालीलपैकी कोणते कौशल्य आवश्यक आहे?  
 i तंत्रज्ञानाचे ज्ञान  
 ii अध्यापनात तंत्रज्ञानाचा वापर  
 iii विद्यार्थ्यांच्या गरजा जाणून घेणे  
 iv सामग्री प्रभुत्व

कोड:

- अ) i आणि iii  
 ब) ii आणि iii  
 क) ii, iii आणि iv  
 ड) ii आणि iv

- 7) प्रकल्प पद्धतीने शिकवण्याच्या मर्यादा काय आहे?  
 अ) हे विद्यार्थी— केंद्रित आहे  
 ब) विद्यार्थ्यांना व्यावहारिक अनुभव मिळतो  
 क) शिकणाऱ्यांचे सहसा योग्य निरीक्षण केले जात नाही.  
 ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 8) कोणत्या अध्यापन पद्धती मध्ये विद्यार्थ्यांचा सहभाग इष्टतम आणि सक्रिय केला जातो?  
 अ) चर्चा पद्धत  
 ब) व्याख्यान पद्धत  
 क) थेट सराव पद्धत  
 ड) प्रकल्प पद्धत
- 9) विद्यार्थ्यांने दिलेल्या चुकीच्या उत्तरावर प्रतिक्रिया देण्याचा ——— हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.  
 अ) धडा शिकला नाही म्हणून त्याला फटकावणे  
 ब) उत्तर चुकीचे का आहे हे स्पष्ट करणे  
 क) दुसऱ्या विद्यार्थ्याला बरोबर उत्तर देण्यास सांगणे  
 ड) चुकीच्या उत्तराकडे दुर्लक्ष करून पुढील प्रश्न घेणे
- 10) शिक्षक शिकवण्याच्या सुविधेचा वापर का करतात?  
 अ) अध्यापन मनोरंजक बनवण्यासाठी  
 ब) विद्यार्थ्यांच्या समजुतीच्या पातळीवर शिकवण्यासाठी  
 क) विद्यार्थ्यांनी शिकवण्याकडे लक्ष द्यावे यासाठी  
 ड) विद्यार्थ्यांना चौकस बनवण्यासाठी
- 11) शिकण्याचा सर्वात योग्य अर्थ ——— आहे.  
 अ) ज्ञानाचा अंतर्भाव  
 ब) वर्तनात बदलक  
 क) वैयक्तिक समायोजन  
 ड) कौशल्य आत्मसात करणे
- 12) योग सरावाने ——— मिळायला हवे.  
 अ) मनःशांती  
 ब) थकवा  
 क) शारीरिक जागरूकता  
 ड) वरील सर्व
- 13) शिक्षणाच्या सर्व स्तरांवर अध्यापन—अध्ययन प्रक्रियेसाठी रचनावादी दृष्टिकोनावर भर दिला जात आहे. खालीलपैकी कोणती पद्धत प्रामुख्याने या दृष्टिकोनावर आधारित आहे?  
 अ) व्याख्यान पद्धत  
 ब) प्रकल्प पद्धत  
 क) चर्चा पद्धत  
 ड) वरील सर्व
- 14) शिक्षकांनी अशा प्रकारे शिकवले पाहिजे की विद्यार्थ्यांनी त्यांचा ——— कायम ठेवले पाहिजे.  
 अ) आत्मविश्वास  
 ब) शिकण्याची आवड आणि प्रेरणा  
 क) कौशल्ये  
 ड) क्षमता आणि गुप्त
- 15) मोटर अॅक्टिव्हिटीचे शिक्षण वाढविण्यासाठी सर्वात प्रभावी अध्यापन सहाय्य कोणती आहे?  
 अ) ब्लॉक बोर्ड  
 ब) योगिक मॉडेल्स  
 क) दृकश्राव्य प्रात्यक्षिक  
 ड) तक्ते

- 16) खालीलपैकी कोणती अध्यापन पद्धती थेट शिक्षणात योगदान देते/ देतात?
- गट शिकवणे आणि व्याख्यान
  - चर्चा पद्धत
  - ऑडिओ- व्हिड्युअलसह किंवा न वापरता व्याख्यान
  - कार्यशाळा आणि असाइनमेंट मध्ये सहभाग
  - परस्पर संवादी सादरीकरण

कोड:

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| अ) ii, iv आणि v | ब) iii, iv आणि v |
| क) i, ii आणि iv | ड) iv आणि v      |

- प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) 16
- गटचर्चा पद्धतीवर टीप लिहा.
  - आसनाचे तत्त्व स्पष्ट करा.
  - शिक्षणाची व्याख्या लिहा. अध्यापन आणि अध्ययन प्रक्रिया स्पष्ट करा.
  - अध्यापन सहाय्यांचे फायदे काय आहेत?
  - योगासन आणि व्यायाम प्रकारात काय फरक आहे?
  - चांगल्या शिक्षकाची गुण वैशिष्ट्ये काय आहेत?
- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (4 पैकी कोणतेही 2) 16
- अध्यापन सहाय्यांचे फायदे स्पष्ट करा आणि योगिक पद्धती शिकवण्यासाठी कोणत्या अध्यापन सहाय्य उपयुक्त आहेत?
  - प्रश्नांची उद्दिष्टे काय आहेत?
  - कोणतेही पाच योग तत्त्वे स्पष्ट करा.
  - शिकवण्याच्या पद्धतीवर कोणते घटक परिणाम करतात?
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे तपशीलवार उत्तर लिहा. (2 पैकी कोणतेही 1) 16
- आदर्श पाठ योजनेचे टप्पे काय आहेत? तुमच्या स्वतःच्या शब्दात तपशीलवार स्पष्टीकरण द्या.
  - विविध योगिक पद्धती कोणत्या आहेत? शिकवण्याच्या पद्धतींसह लिहा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे तपशीलवार उत्तर लिहा. 16
- कोणत्याही प्राणायामावर 20 मिनिटांसाठी एक पाठ योजना तयार करा.



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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination March/April-2024**  
**Teaching Methodology for Yoga (MAYG0303)**

Day & Date: Wednesday, 15-05-2024  
 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) \_\_\_\_\_ is a process of growth, development & adding something new to one's experiences.
  - a) Teaching
  - b) Education
  - c) Learning
  - d) A & B both
- 2) Which of the following statements is Not correct?
  - a) The purpose of teaching to induce change in the student
  - b) Teaching is a science as well as it is an art
  - c) Teaching is not related to learning
  - d) Teaching should be goal oriented
- 3) Prior to teaching, the teacher does \_\_\_\_\_.
  - a) Identification of object
  - b) Preparation of teaching lesson plan
  - c) know the interest of students
  - d) All the above
- 4) Which component(s) might be included in a lesson plan?
  - a) Development or outline of a lesson.
  - b) Varied materials and media to supplement and clarify content.
  - c) Specific objectives of the lesson.
  - d) All of the above
- 5) Factors affecting teaching methods are \_\_\_\_\_.
  - a) Students
  - b) Teaching tools
  - c) Content
  - d) None of the above
- 6) Which of the following skills are needed for the present-day teacher to adjust effectively with classroom teaching?
  - i) Knowledge of technology Learning
  - ii) Use of technology in teaching
  - iii) Knowledge of students' needs
  - iv) Content mastery

Codes:

  - a) i and iii
  - b) ii and iii
  - c) ii, iii and iv
  - d) ii and iv
- 7) What is the limitation of the project method of teaching?
  - a) It is learner-centered
  - b) Learners get practical experience
  - c) Learners are usually not properly supervised
  - d) None of the above

- 8) In which teaching method, learner's participation is made optimal and proactive?
- a) Discussion method                      b) Lecture method  
c) Direct practice method                d) Project method
- 9) The best way to react to a wrong answer given by a student is \_\_\_\_\_.  
a) To scold him for not having learnt the lesson  
b) To explain why the answer is wrong  
c) To ask another student to give the correct answer  
d) To ignore the wrong answer and pass on the next question
- 10) Why do teachers use teaching instructional facilities?  
a) To make teaching fun filled  
b) To teach within the understanding level of students  
c) For students' attention  
d) To make students attentive
- 11) The most appropriate meaning of learning is \_\_\_\_\_.  
a) Inculcation of knowledge            b) Modification of behavior  
c) Personal adjustment                d) Acquisition of skills
- 12) All yogic practices should lead to \_\_\_\_\_.  
a) Peace of mind                          b) Fatigue  
c) Physical awareness                  d) All the above
- 13) Constructivist approach to teaching-learning process is being emphasized at all levels of education. Which of the following methods is mainly based on this approach?  
a) Lecture Method                      b) Project Method  
c) Discussion Method                  d) All of the above
- 14) The teacher should teach in such a way that students maintain their \_\_\_\_\_.  
a) Confidence                              b) Interest and motivation to learn  
c) Skills                                      d) Abilities and qualities
- 15) Which is one of the most effective aids to enhance the learning of motor activity?  
a) Blackboard                            b) Yogic Models  
c) Visual demonstration                d) Charts
- 16) Which of the following teaching method(s) is/are contributive to direct learning?  
i) Group Teaching and lecturing  
ii) Discussion method  
iii) Lecture with or without use of audio-visuals  
iv) Participation in workshop and assignments  
v) Interactive presentation
- Codes:  
a) ii, iv and v                              b) iii, iv and v  
c) i, ii and iv                                d) iv and v

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

- a) Write short note on group discussion method.  
b) Explain Principle of Asana postures.  
c) Define Education. Explain Teaching and Learning process.  
d) What are the advantages of teaching aids?  
e) What is the difference between Asana and Physical exercise?

f) What are the qualities of good teacher?

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

- a) Explain advantages of teaching aids and which tools we can use for teaching Asanas?
- b) What are the Objectives of Questioning?
- c) Explain any Five Yogic principles.
- d) Which factors are influencing the method of teaching?

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

- a) What are the steps of an ideal lesson plan? Detail explanation in your own words.
- b) What are the different Yogic practices? Explain with proper Teaching Methods.

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

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

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: March/April-2024**  
**Health & Nutrition (MAYG0305)**

Day & Date: Saturday, 18-05-2024  
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 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा. 16

- 1) धान्य व मोड आलेल्या ऊसळीपासून कोणती शर्करा बनते.  
अ) गेलेक्टोज                                  ब) माल्टोज  
क) सुक्रोज    ड) यापैकी नाही
- 2) दोन ग्लूकोजच्या रेणूंनी कोणती शर्करा बनते?  
अ) सुक्रोज    ब) लैक्टोज  
क) माल्टोज    ड) यापैकी नाही
- 3) आहारात कोणते मूलभूत स्वरूपाचे घटक आवश्यक आहेत?  
अ) द्रवस्वरूप                                      ब) घनस्वरूप  
क) उष्णस्वरूप                                      ड) वरील सर्व
- 4) परीसरातील घटक पोषणासाठी वापरून स्वस्थ सुधारणे म्हणजे पोषण ही व्याख्या कोणी केली आहे.  
अ) श्रीमती बेग                                      ब) श्रीमती बंग  
क) श्रीमती बेन                                        ड) श्रीमती बिन
- 5) कॉलरीज ची आवश्यकता कोणाला आहे?  
अ) अतीश्रम करणारे                              ब) बैठेकाम करणारे  
क) वृद्ध     ड) त्यापैकी काही नाही
- 6) कोणत्या शरीर अवस्थासाठी आहाराचे नियोजन मग्य असेच केलेले असावे?  
अ) गर्भिणी अवस्था                                ब) बालकावस्था  
क) सूतिका अवस्था                                 ड) वरील सर्व
- 7) कदात्र म्हणजे काय?  
अ) कालचे अन्न                                      ब) शिळे अन्न  
क) नासलेले अन्न                                      ड) वरील सर्व
- 8) खालीलपैकी सात्विक आहार कोणता?  
अ) तूपभात    ब) मांसभात  
क) कांदाभजी     ड) पाणीपुरी
- 9) रक्त गोठण्याच्या क्रियेला मदत करणारे जीवनसत्त्व कोणते?  
अ) क    ब) अ  
क) ब    ड) के
- 10) जीवनसत्त्व खालील पैकी कोणत्या आहारीय द्रव्यात असते?  
अ) गाजर    ब) पपई  
क) लोणी    ड) वरील सर्व

- 11) स्निग्ध पदार्थांच्या प्राप्तीचे साधन कोणते?  
 अ) मांस ब) मासे  
 क) अंडी ड) सर्व
- 12) पचनक्रियेमध्ये भाग घेणाऱ्या ग्रंथी कोणत्या?  
 अ) लाळग्रंथी ब) स्वादुपिंड  
 क) यकृत ड) वरील सर्व
- 13) आहाराचे कार्य काय आहे?  
 अ) पेशी निर्माण ब) पोषण  
 क) उर्जा ड) वरील सर्व
- 14) खालीलपैकी कोणते आहारीय व्यंजन स्निग्ध पदार्थांमध्ये वर्गीकृत आहे?  
 अ) कैरीचे पन्हे ब) सोयाबीन उसळ  
 क) साबुदाणा खिचडी ड) तूपखिचडी
- 15) खालीलपैकी दुय्यम खनिज द्रव्ये कोणती?  
 अ) कॅल्शियम ब) फॉस्फरस  
 क) लोह ड) सोडिअम
- 16) अध्यात्मिक स्वास्थ्यासाठी आदर्श आहार संकल्पना कोणती?  
 अ) मिताहार ब) स्निग्धाहार  
 क) मधुराहार ड) पुष्टाहार

- प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. 16  
 अ) सायनोकोबालमाईन ब 12 विषयी थोडक्यात माहिती द्या.  
 ब) थायमिन ब1 विषयी थोडक्यात माहिती द्या.  
 क) लोहा विषयी थोडक्यात माहिती द्या.  
 ड) शरीराला कर्बोदकांची आवश्यकता का आहे?  
 इ) शरीराला प्रथिनांची गरज का आहे?  
 ई) शरीराला उर्जेची आवश्यकता का आहे?
- प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. 16  
 अ) पचनसंस्थेमध्ये भाग घेणारे अवयव व त्यांचे कार्य सांगा.  
 ब) आरोग्य संकल्पना स्पष्ट करा.  
 क) आहारविधी विशेषायतन वर्णन करा.  
 ड) आहार संकल्पना व पोषण स्पष्ट करा.
- प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16  
 अ) आधुनिक विज्ञानानुसार समतोल आहार सविस्तर वर्णन करा.  
 ब) पाणी या आहारीय द्रव्याचे सविस्तर वर्णन करा.
- प्र.5 सविस्तर उत्तरे लिहा. 16  
 योगसाधनेमध्ये आहाराचे महत्त्व वर्णन करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - III) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Health & Nutrition (MAYG0305)**

Day & Date: Saturday, 18-05-2024  
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 sugars are made from grains and broken down fibers?
  - a) Galactose
  - b) Maltose
  - c) Sucrose
  - d) None of these
- 2) Which sugar is made up of two glucose molecules?
  - a) Sucrose
  - b) Lactose
  - c) Maltose
  - d) None of these
- 3) What are the essential elements in the diet?
  - a) In liquid form
  - b) Solid
  - c) As heat
  - d) All of the above
- 4) By using the elements of the environment for nutrition Who defined healthy smelling as nutrition?
  - a) Mrs. Baig
  - b) Mrs. Bang
  - c) Mrs. Ben
  - d) Mrs. Bin
- 5) Who needs calories?
  - a) Overworking
  - b) Sedentary workers
  - c) Elderly
  - d) None of them
- 6) For which body condition should the diet be planned like this?
  - a) Pregnancy stage
  - b) Childhood
  - c) Sutika state
  - d) All of the above
- 7) What is Kadanna?
  - a) Yesterday's food
  - b) Stale food
  - c) Uncooked food
  - d) All of the above
- 8) Which of the following is a sattvic diet?
  - a) Butter rice
  - b) In the meeting
  - c) Kadabhaji
  - d) Panipuri
- 9) Which vitamin helps blood clotting?
  - a) C
  - b) A
  - c) B
  - d) K
- 10) Vitamins are present in which of the following dietary fluids?
  - a) Carrots
  - b) Papaya
  - c) butter
  - d) All of the above

- 11) What is the means of obtaining fatty substances?  
a) Meat    b) Fish  
c) Eggs   d) All
- 12) Which are the glands involved in digestion?  
a) Salivary glands                                     b) Pancreas  
c) Kidney disease                                    d) All of the above
- 13) What is the function of diet?  
a) Cell formation                                     b) Nutrition  
c) Energy    d) All of the above
- 14) Which of the following food items are classified as fatty foods?  
a) Pages of A. Kairi                                    b) Soybean sprouts  
c) Sabudana Khichdi                                 d) Tupkhichdi
- 15) Which of the following are secondary minerals?  
a) Calcium    b) Phosphorus  
c) Iron    d) Sodium
- 16) What is the ideal diet concept for spiritual health?  
a) Mitahar    b) Fatty food  
c) Madhurahar   d) Nutrition

- Q.2 In brief (any four) 16**  
a) Briefly explain Cyanocobalamin B12  
b) Give brief information about Thiamine B1  
c) Give brief information about iron.  
d) Why does the body need carbohydrates?  
e) Why does the body need protein?  
f) Why does the body need energy?
- Q.3 Write short answers (any two) 16**  
a) State the organs involved in the digestive system and their functions.  
b) Explain the concept of health.  
c) Describe dietary specialization.  
d) Explain the concept of diet and nutrition.
- Q.4 Answer the following question in detail (any one) 16**  
a) Describe in detail balanced diet according to modern science.  
b) Describe in detail the alimentary fluid water.
- Q.5 Answer the following questions in detail. 16**  
Describe the importance of diet in yoga practice.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Integrated Approach of Yoga (MAYG0401)**

Day & Date: Thursday, 09-05-2024

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

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

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

16

- 1) आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आणि केवळ ----.  
अ) रोग किंवा दुर्बलतेचा अभाव      ब) रोगाची उपस्थिती  
क) मनाची अशांतता      ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 2) 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) मारणे, घासणे, चोळणे हे कोणत्या चिकित्सा पध्दतीचा भाग आहेत?  
अ) रंग थेरपी      ब) उपवास  
क) चुंबकीय थेरपी      ड) मसाज थेरपी
- 5) ---- मुळे मन किंवा शरीराच्या कार्यामुळे बिघाड येतो, ज्यामुळे चांगले आरोग्य राहत नाही.  
अ) शारीरिक रोग      ब) आरोग्य  
क) आजार      ड) संसर्गजन्य रोग
- 6) शरीराला पीळ देणाऱ्या आसनांचा सराव ---- या रुग्णांसाठी उपयुक्त आहे.  
अ) थायरॉईड      ब) दमा  
क) मधुमेह      ड) कर्करोग
- 7) आयुर्वेदात किती शाखा आहेत?  
अ) 7      ब) 8  
क) 10      ड) 5



- 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) चुंबकीय शक्ती मोजण्यासाठी कोणते मापन युनिट वापरले जाते?
- अ) ध्रुव      ब) गॉस  
 क) मास      ड) किलो
- 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) सामान्य अर्धशिशू ला ---- म्हणून देखील ओळखले जाते.
- अ) पारंपारिक अर्धशिशू      ब) आभासह अर्धशिशू  
 क) आभाविरहित अर्धशिशू      ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 14) त्रिमल ---- आहेत.
- अ) वात, कफ, पित्त      ब) सत्व, रज, तम  
 क) मेद, अस्थी, मज्जा      ड) स्वेद, मूत्र, पुरीश
- 15) कॉलरबोनच्या अगदी वर तुमच्या गळ्यात फुलपाखराच्या आकाराची ----ग्रंथी आहे.
- अ) थायरॉईड ग्रंथी      ब) अधिवृक्क ग्रंथी  
 क) पिट्यूटरी ग्रंथी      ड) पीनिअल ग्रंथी
- 16) जेव्हा तुमच्या शरीरात पुरेसे थायरॉईड संप्रेरक तयार होत नाही आणि स्त्रावत नाही तेव्हा ---- होते.
- अ) हायपरथायरॉईडीझम      ब) मायक्सडेमा  
 क) हायपोथायरॉईडीझम      ड) गलगंड

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

16

- अ) जागतिक आरोग्य संघटना आणि आयुर्वेदानुसार आरोग्य संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ब) चिखल थेरपीची व्याख्या आणि प्रकार स्पष्ट करा.  
 क) रंग थेरपीचे प्रकार कोणते आहेत?  
 ड) टीप लिहा- नैराश्य  
 इ) चुंबकाचे शारीरिक आणि मानसिक प्रभाव स्पष्ट करा.  
 ई) अपचनामध्ये कोणत्या योगिक पध्दती उपयुक्त आहेत?

- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) रंगशास्त्राचे फायदे सविस्तर लिहा.  
ब) हायड्रोथेरपीची मुलभूत तत्त्वे स्पष्ट करा.  
क) अरोमा थेरपीचे सविस्तर वर्णन करा. अरोमा थेरपीचे फायदे लिहा.  
ड) सूर्य थेरपीचे फायदे काय आहेत?
- प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) 16**
- अर्धशिशू म्हणजे काय? अर्धशिशूचे प्रकार, कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक कोणते आहेत? अर्धशिशूसाठी योग स्पष्ट करा.
- किंवा**
- रंग थेरपीचे प्रकार कोणते आहेत? रंग थेरपीचे विविध तंत्र 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: March/April-2024  
Integrated Approach of Yoga (MAYG0401)**

Day & Date: Thursday, 09-05-2024  
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 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 these
- 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) Hitting, rubbing, striking are part of which chikitsa method?
  - a) Colour Therapy
  - b) Upvas
  - c) Magnet Therapy
  - d) Massage Therapy
- 5) A condition of the body in which its optimal functioning is disrupted is called as \_\_\_\_\_.
  - a) Mental Disorder
  - b) Diseases
  - c) Both a & b
  - d) None of these
- 6) Practice of Twisting asanas are helpful for \_\_\_\_\_ patients.
  - a) Thyroid
  - b) Asthma
  - c) Diabetes
  - d) Cancer
- 7) Ayurveda has how many branches?
  - a) 7
  - b) 8
  - c) 10
  - d) 5
- 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) Which measurement unit is used to measure magnetic power?  
 a) Dhruv  
 b) Gauss  
 c) Maas  
 d) Kilo
- 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) Common Migraine is also known as \_\_\_\_\_.  
 a) Classic Migraine  
 b) Migraine with Aura  
 c) Migraine without Aura  
 d) None of these
- 14) Trimals are: \_\_\_\_\_.  
 a) Vaat, Kafa, Pitta  
 b) Satva, Raja, Tama  
 c) Med, Asthi, Majja  
 d) Swed, Mootra, Purish
- 15) \_\_\_\_\_ is a butterfly-shaped gland in your neck just above collarbone.  
 a) Thyroid gland  
 b) Adrenal gland  
 c) Pituitary gland  
 d) Pineal gland
- 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 WHO and Ayurveda.  
 b) Explain definition and types of Mud therapy.  
 c) What are the types of Chromo therapy?  
 d) Write short note: Depression.  
 e) Explain physiological and psychological effects of magnet.  
 f) Which Yogic practices are helpful in Dyspepsia?

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

- a) Write benefits of Colorology in detail.  
 b) Explain basic principles of Hydrotherapy.  
 c) Explain Aroma therapy in detail. Write benefits of Aroma therapy.  
 d) What are the Benefits of Sun therapy?

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

- a) What is Migraine? What are the types, causes, symptoms and risk factors for Migraine? Explain Yoga for Migraine.  
 b) What are the types of Chromo therapy? Explain different techniques of Color therapy.

**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: March/April-2024**  
**Different Types of Meditation (MAYG0402)**

Day & Date: Saturday, 11-05-2024  
 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 रिकाम्या जागा भरा.**

16

- 1) 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
- 2) सती म्हणजे काय?  
 अ) श्वास आत घेणे  
 ब) प्रश्वास करणे  
 क) A आणि B  
 ड) जागरूकता
- 3) प्रेक्षाध्यान हे कोणत्या धर्माशी प्रचलित ध्यान पद्धत आहे?  
 अ) बौद्ध  
 ब) हिंदू  
 क) जैन  
 ड) केवळ A
- 4) कोणत्या ध्यानाच्या उद्देश स्वतःला समजून घेऊन वर्तन बदलून व्यक्तिमत्त्व सुधारणे हा आहे?  
 अ) पातंजल ध्यान  
 ब) प्रेक्षाध्यान  
 क) आवर्तीध्यान  
 ड) विपश्यनाध्यान
- 5) प्रेक्षाध्यानाच्या एकूण किती पायऱ्या आहेत?  
 अ) 8  
 ब) 7  
 क) 6  
 ड) 5
- 6) आवर्तीध्यान पंचकोशापैकी कोणत्या कोशावर परिणाम करते?  
 अ) केवळ मनोमयकोश  
 ब) सर्व कोश  
 क) अन्नमयकोश  
 ड) विज्ञानमयकोश
- 7) जे विचार संकल्पना किंवा संकल्प बदलायचे आहेत किंवा नवीन संकल्पाची बीजे पेरायची आहेत, त्या अवस्थेला काय म्हणतात?  
 अ) अनुप्रेक्षा  
 ब) लेश्याप्रेक्षा  
 क) आवर्तीध्यान  
 ड) पातंजलध्यान
- 8) लेश्या म्हणजे काय?  
 अ) प्रमाद  
 ब) पुद्गल  
 क) संवर  
 ड) कषाय
- 9) कायोत्सर्ग कोणत्या नाडी तंत्राला सक्रिय करतो?  
 अ) अनुकंपी नाडी तंत्र  
 ब) परानुकंपी नाडी तंत्र  
 क) A आणि B  
 ड) यापैकी नाही

- 10) आवर्ती ध्यानात शरीर आणि मनाला उत्तेजित करणे आणि शिथिलीकरण याविषयीचे संदर्भ कोणत्या उपनिषदात आढळतात?  
 अ) छांदोग्य उपनिषद ब) तेजोबिंदू उपनिषद  
 क) माण्डुक्य उपनिषद ड) मुंडक उपनिषद
- 11) शरीराच्या पृष्ठभागावरील संवेदनांविषयी जागरूकता म्हणजे?  
 अ) कायानुपश्यना ब) वेदनानुपश्यना  
 क) चित्तानुपश्यना ड) धम्मनुपश्यना
- 12) मनाच्या बिघडलेल्या प्रक्रिया म्हणजेच ----  
 अ) नीवरण ब) पंचस्कंध  
 क) आनपान सती ड) विपश्यना
- 13) पश्यना म्हणजे काय?  
 अ) बघणे ब) लिहिणे  
 क) नीट बघणे ड) डोकावून बघणे
- 14) विपश्यना हा कशाचा मार्ग आहे?  
 अ) शरीर शुद्धीचा मार्ग ब) मनाच्या शुद्धीचा मार्ग  
 क) A आणि B दोन्ही ड) यापैकी नाही
- 15) विपश्यनेच्या संदर्भातील चर्चा कशात आढळते?  
 अ) जैन धर्मीय ग्रंथात ब) बौद्ध दर्शन  
 क) त्रिपिटक ड) सति
- 16) मनाचे गुण-दोष अनुभवणे म्हणजे?  
 अ) कायानुपश्यना ब) वेदनानुपश्यना  
 क) चित्तानुपश्यना ड) धम्मनुपश्यना

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

16

- अ) विपश्यनेचा साधक कसा असायला हवा?  
 ब) प्रेक्षा ध्यानाची पहिली तीन मुख्य तंत्रे कोणती आहेत?  
 क) पंचस्कंध म्हणजे काय?  
 ड) कायोत्सर्ग म्हणजे काय?  
 इ) आवर्ती ध्यान म्हणजे काय?  
 ई) पातंजल ध्यान प्रक्रिया.

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

16

- अ) विपश्यना ध्यानात खोलवर जाण्यासाठी साधकामध्ये कोणत्या गोष्टींचा विकास होणे गरजेचे आहे?  
 ब) ध्यान म्हणजे काय ते सांगून पातंजल ध्यान प्रक्रिया स्पष्ट करा.  
 क) विपश्यना म्हणजे काय ते सांगून विपश्यना ध्यानाचे फायदे लिहा.  
 ड) आवर्ती ध्यानाचे पद्धती विस्तृतपणे विशद करा.

- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (2 पैकी कोणताही 1) 16
- अ) प्रेक्षा ध्यानाच्या आठ पायऱ्यांची सविस्तरपणे माहिती द्या.  
किंवा
- ब) इयत्ता 10 वीच्या विद्यार्थ्यांवर पातांजल ध्यानाचा होणारा परिणाम सविस्तर लिहा.
- प्र.5 सविस्तर उत्तर लिहा. 16
- मानसिक विकाराने त्रस्त असलेल्या 20 व्यक्तींच्या एका समुहावर 'विपश्यना ध्यान पद्धती' कशी राबवाल ते स्पष्ट करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2024**  
**Different Types of Meditation (MAYG0402)**

Day & Date: Saturday, 11-05-2024  
 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 alternative.**

**16**

- 1) 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
- 2) What is the meaning of Sati?
  - a) Breeth in
  - b) Prashvas
  - c) A and B both
  - d) Awareness
- 3) Prekshadhyan is related to which religion?
  - a) Bauddha
  - b) Hindu
  - c) Jain
  - d) Only A
- 4) Which Dhyana is intended to help understanding self and improve personality by changing behaviour?
  - a) Patanjali Dhyana
  - b) Prekshadhyan
  - c) Avartidhyana
  - d) Vipashyanadhyan
- 5) There are how many steps of Prekshadhyan?
  - a) 8
  - b) 7
  - c) 6
  - d) 5
- 6) Avartidhyana has an impact on which kosha?
  - a) Only Manomaykosha
  - b) All kosha
  - c) Annamaykosha
  - d) Vidnyanmaykosha
- 7) 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) Avartidhyana
  - d) Patanjaldhyana
- 8) What is meaning of Leshya?
  - a) Pramad
  - b) Pudgal
  - c) Sanvar
  - d) Kashay
- 9) Kayotsarg activates which Nadi Tantra?
  - a) Anukampi Nadi Tantra
  - b) Paranukampi Nadi Tantra
  - c) A and B both
  - d) None of the above
- 10) Which Upnishad mentions the Avarti dhyana, exciting and relaxing body and mind?
  - a) Chandogya Upnishad
  - b) Tejobindu Upnishad
  - c) Mandukya Upnishad
  - d) Mundak Upnishad



- 11) Awareness about sensations on Body surface means?  
 a) Kayanupashyana                      b) Vednanupashyana  
 c) Chittanupashyana                    d) Dhammanupashyana
- 12) Malfunctioning of Mental process means \_\_\_\_\_.  
 a) Neevaran                                b) Panchskandh  
 c) Aanpaan Sati                          d) Vipashyana
- 13) What is the meaning of Pashyana?  
 a) Watching                                b) Writing  
 c) Watching carefully                    d) Peeping in
- 14) Vipashyana is the way to?  
 a) Shareer Shuddhi                      b) Manasuddhi  
 c) Both A & B                            d) None of the above
- 15) A discussion about Vipashyana can be found in?  
 a) Jain Religious Texts                    b) Bauddha Philisophy  
 c) Tripitak                                  d) Sati
- 16) What is the meaning of experiencing guna - dosha of mind?  
 a) Kayanupashyana                      b) Vedananupashyana  
 c) Chittanupashyana                      d) Dhammanupashyana

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

16

- a) Qualities of Vipashyana sadhaka  
 b) What are the first three main techniques of Preksha Dhyam?  
 c) What is the meaning of Panchskandh?  
 d) What is the meaning of Kayotsarg?  
 e) What is the meaning of Avarti Dhyam?  
 f) Patanjali Dhyam Pravriva

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

16

- a) Which things needs to be developed in Sadhaka to go deep in to Vipashyana dhyam?  
 b) Explain the meaning of Dhyam and explain the process of Patanjali Dhyam?  
 c) What is the meaning of Vipashyana? What are its benefits?  
 d) Explain the detail the method of Avarti Dhyam?

**Q.4 Answer in Detail. (Any 1 out of 2)**

16

- a) Explain in detail, the eight stages of Preksha Dhyam  
 b) Write in detail about the impact of Patanjali dhyam on students of 10th standard.

**Q.5 Answer in detail**

16

Explain in detail as to how would you implement Vipashyana Dhyam method on a group of 20 people suffering from mental illness.

Seat  
No.

Set P

**M.A. Yoga (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2024**  
**Yoga Therapy & Other Therapies (MAYG0403)**

Day & Date: Tuesday, 14-05-2024  
 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 खालीलपैकी योग्य पर्याय निवडा.**

16

- 1) लंघन चिकित्सा कोणत्या चिकित्सा पद्धतीचा भाग आहे?  
 अ) निसर्गोपचार                      ब) युनानी  
 क) होमिओपॅथी                      ड) आयुर्वेद
- 2) आयुर्वेदाच्या एकूण किती शाखा आहेत?  
 अ) 7                                      ब) 8  
 क) 10                                      ड) 5
- 3) विषारी प्राण्यांनी चावण्यामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांची चिकित्सा कोणत्या शाखेत केली जाते?  
 अ) दंष्ट्रचिकित्सा                      ब) शल्यचिकित्सा  
 क) ग्रहचिकित्सा                      ड) कायाचिकित्सा
- 4) स्नेहन व स्वेदन हे काय आहेत?  
 अ) पंचकर्म                              ब) पूर्वकर्म  
 क) पूर्णकर्म                              ड) अपूर्णकर्म
- 5) त्रिमल सांगा?  
 अ) वात, कफ, पित्त                      ब) सत्व, रज, तम  
 क) मेद, अस्थि, मज्जा                      ड) स्वेद, मूत्र, पुरीष
- 6) पित्ताचे शरीरातील स्थान?  
 अ) नाभीच्या अधोभागात                      ब) हृदयाच्या वरील भागात  
 क) हृदय व नाभीच्या मध्ये                      ड) संपूर्ण शरीर
- 7) तडाखे देणे, चोळणे, आघात करणे या क्रिया कोणत्या चिकित्सा पद्धतीचा भाग आहेत?  
 अ) कलर थेरपी                              ब) उपवास  
 क) मॅग्नेट थेरपी                              ड) मसाज थेरपी
- 8) आधुनिक काळात माती चिकित्सेला महत्त्व प्राप्त होण्याचे श्रेय कोणला जाते?  
 अ) एमॅन्युअल फेल्फे                      ब) अँडॉल्फ जस्ट  
 क) हिप्पोक्रेटिस                              ड) नेल्स फिननेस
- 9) गुद्दवारातून रेक्टम भागात पाणी वेगाने सोडतात, त्याला काय म्हणतात?  
 अ) कटिस्नान                              ब) एनिमा  
 क) थंडपाण्याचे स्नान                      ड) गरम पाण्याचे स्नान

- 10) पॅथी म्हणजे काय?  
 अ) आराम  
 ब) सूख  
 क) विकार  
 ड) प्रसन्नता
- 11) रेकी म्हणजे काय?  
 अ) ऑरा  
 ब) वैश्वीक उर्जा  
 क) उत्तर ध्रुवीय शक्ती  
 ड) दक्षिण ध्रुवीय शक्ती
- 12) अॅन्मा काय आहे?  
 अ) जपानी मसाज थेरपी  
 ब) चिनी मॅग्नेट थेरपी  
 क) चिनी मसाज थेरपी  
 ड) जपानी मॅग्नेट थेरपी
- 13) शियात्सू ही कोणती उपचार पद्धती आहे?  
 अ) चिनी  
 ब) भारतीय  
 क) जपानी  
 ड) फ्रान्स
- 14) डॉ. सॅम्युएल हानिमन हे कोणत्या पॅथीचे जनक आहेत?  
 अ) होमिओपॅथी  
 ब) अॅलोपॅथी  
 क) आयुर्वेद  
 ड) युनानी
- 15) चुंबकशक्ती मोजण्यासाठी कोणते परिणाम वापरले जाते?  
 अ) ध्रुव  
 ब) गॉस  
 क) मास  
 ड) किलो
- 16) मनाला शांत करण्यासाठी कोणता रंग प्रभावी असतो?  
 अ) पिवळा  
 ब) निळा  
 क) लाल  
 ड) हिरवा

प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

16

- अ) रसाहार  
 ब) मसाज पद्धतीचे महत्त्व  
 क) अॅक्युप्रेसर चिकित्सा पद्धती  
 ड) अॅलोपॅथी चिकित्सा पद्धतीच्या मर्यादा  
 इ) रेकी चिकित्सा पद्धतीचे चार स्तर  
 ई) रंग चिकित्सा पद्धती

प्र.3 खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

16

- अ) होमिओपॅथी स्पष्ट करा.  
 ब) उपवासाचे प्रकार सविस्तर लिहा.  
 क) आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतीच्या मर्यादा स्पष्ट करा.  
 ड) निसर्गोपचार पद्धतीचे प्रमुख सिद्धांत लिहा.

प्र.4 खालीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा.

16

- अ) आयुर्वेद आणि योग यांचा संबंध स्पष्ट करा.  
 ब) 'इतर चिकित्सा पद्धतींच्या तुलनेने योग चिकित्सा पद्धतीचे महत्त्व' याविषयी निबंध लिहा.

प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा.

निसर्गोपचार पद्धती योगाभ्यासाला मदत करते, हे विशद करा.

16

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

**M.A. Yoga (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Yoga Therapy & Other Therapies (MAYG0403)**

Day & Date: Tuesday, 14-05-2024  
Time: 03:00 PM To 06:00 PM

Max. Marks: 80

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

**16**

- 1) Langhan Chikitsa is a part of which chikitsa?
  - a) Nisargopchar
  - b) Yunani
  - c) Homeopathi
  - d) Ayurved
- 2) Ayurveda has how many bhranches?
  - a) 7
  - b) 8
  - c) 10
  - d) 5
- 3) Analysis of ill effects of bite by poisonous animals is made under which division?
  - a) Danshtrachikitsa
  - b) Shalychikitsa
  - c) Grahchikitsa
  - d) Kayachikitsa
- 4) What are Snehan and Swedan?
  - a) Panchkarma
  - b) Purvakarma
  - c) Poomlkarma
  - d) Apoomkarma
- 5) What are Trimals?
  - a) Vaat, Kafa, Pitta
  - b) Satva, Raja, Tama
  - c) Med, Asthi, Majja
  - d) Swed, Mootra, Purish
- 6) What is the place of Pitta in body?
  - a) Below Nabhee
  - b) Above Heart
  - c) Between the heart and navel
  - d) Whole Body
- 7) Hitting, rubbing, striking are part of which chikitsa method?
  - a) Colour Therapy
  - b) Upvas
  - c) Magnet Therapy
  - d) Massage Therapy
- 8) The credit of (Soil) Mati chikitsa in modern times goes to?
  - a) Emanuel Felfe
  - b) Adolf Just
  - c) Hippocrates
  - d) Nelse Fiennes
- 9) Water is flushed in rectum from anus, what is it called \_\_\_\_\_.
  - a) Katisnan
  - b) Enema
  - c) Cold Water Bath
  - d) Hot Water bath
- 10) What is the meaning of Pathy?
  - a) Aaram
  - b) Sukh
  - c) Vikar
  - d) Prasannata
- 11) What is the meaning of Reiki?
  - a) Aura
  - b) Universal Energy
  - c) North Pole Energy
  - d) South Pole Energy
- 12) What is anma?
  - a) Japanese Massage Therapy
  - b) Chinese Magnet Therapy
  - c) Chinese Massage Therapy
  - d) Japanese Magnet Therapy

- 13)** Shiatsu is which type of treatment method?  
a) Chinese  
b) Indian  
c) Japanese  
d) French
- 14)** Dr. Samuel Hahnemann developed which pathy?  
a) Homeopathy  
b) Alopathy  
c) Ayurved  
d) Yunani
- 15)** Which measurement unit is used to measure magnetic power?  
a) Dhruv  
b) Gauss  
c) Maas  
d) Kilo
- 16)** Which colour is effective in calming the mind?  
a) Yellow  
b) Blue  
c) Red  
d) Green

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

- a) Rasahaar
- b) Importance of Massage Therapy
- c) Accupressure Therapy
- d) Limitations of Alopathy
- e) Four Levels of Reiki therapy
- f) Colour Therapy

**Q.3 Answer the following Questions. (Any 2 Out of 4) 16**

- a) Homeopathy
- b) Types of Upvas
- c) Limitations pf Ayurveda
- d) Main Theories of Naturopathy

**Q.4 Answer in Detail. (Any 1 Out of 2) 16**

- a) Explain relation between Ayurveda and Yoga.
- b) Write a comparative essay about Yoga and other remedial therapies

**Q.5 Answer in Detail. 16**

Explain How Naturopathy helps in Yogabhyasa.

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

Set	P
-----	---

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Yoga for Mental Health (MAYG0405)**

Day & Date: Thursday, 16-05-2024  
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 खालील दिलेले योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा. 16

- 1) आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आणि केवळ ----.  
अ) रोग किंवा दुर्बलतेचा अभाव      ब) रोगाची उपस्थिती  
क) मनाची अशांतता      ड) वरीलपैकी काहीही नाही
- 2) नैराश्यासाठी कोणत्या पद्धती टाळल्या पाहिजेत?  
अ) स्थूल व्यायाम पद्धती      ब) सखोल ध्यान  
क) आसन      ड) सूर्यभेदन प्राणायाम
- 3) मानसिक आरोग्य ---- आरोग्याशी संबंधित आहे.  
अ) संज्ञानात्मक  
ब) शारीरिक  
क) जीवनातील एकंदर उद्देशाची जाणीव  
ड) व्यक्तीचा मूड किंवा सामान्य भावनिक आरोग्य
- 4) ---- मुळे मानसिक असंतुलन निर्माण होते.  
अ) राग      ब) अविद्या  
क) अस्मिता      ड) अभिनिवेश
- 5) ---- ची व्याख्या बाह्य किंवा अंतर्गत उत्तेजनाच्या परिस्थितीला प्रतिसाद म्हणून एखाद्या व्यक्तीच्या क्रिया किंवा प्रतिक्रिया म्हणून केली जाऊ शकते.  
अ) मानसशास्त्र      ब) शरीरशास्त्र  
क) वागणूक      ड) भावना
- 6) विविध संवेदी अनुभवांच्या स्वरूपात उत्तेजना ----- म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या आपल्या संवेदी प्रणालींद्वारे प्राप्त होतात.  
अ) इफेक्टर्स      ब) रिसेप्टर्स  
क) आवेग      ड) इंद्रिये
- 7) ---- व्यक्तीला विविध उत्तेजनांना प्रतिसाद देण्यासाठी, क्रियाकलाप करण्यास मदत करतात.  
अ) स्नायू      ब) पेशी  
क) उती      ड) अवयव



- प्र.2 खालीलपैकी कोणत्याही चार प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. 16**
- अ) जागतिक आरोग्य संघटना आणि आयुर्वेदानुसार आरोग्य संकल्पना स्पष्ट करा.  
 ब) मानसिक आरोग्याचे परिमाणे काय आहेत?  
 क) विविध प्रकाराचे संघर्ष स्पष्ट करा.  
 ड) टीप लिहा – चिंता  
 इ) चक्रीय (Cyclic) ध्यानाची मूलभूत तत्त्वे स्पष्ट करा.  
 ई) नैराश्यामध्ये कोणत्या योगिक पद्धती उपयुक्त आहेत?
- प्र.3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16**
- अ) आरोग्याचे सहा आयामे/परिमाणे स्पष्ट करा.  
 ब) विपश्यनेची मूलभूत तत्त्वे स्पष्ट करा.  
 क) मानवी वर्तनाचा जैविक आधार (रिसेप्टर्स, इफेक्टर्स आणि कनेक्टर्स) स्पष्ट करा.  
 ड) पतंजली ध्यानाचे फायदे काय आहेत?
- प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणताही एक) 16**
- मानसशास्त्रानुसार मानवी वर्तन म्हणजे काय? मानवी वर्तनाची मूलभूत वैशिष्ट्ये कोणती आहेत?
- किंवा**
- विविध प्रकारचे संघर्ष स्पष्ट करा. संघर्षासाठी योगिक उपाय काय आहेत?
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16**
- नैराश्य म्हणजे काय? नैराश्याची कारणे, लक्षणे आणि जोखीम घटक कोणते आहेत? नैराश्यासाठी योग स्पष्ट करा.



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

**M.A. (Yoga) (Semester - IV) (New) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Yoga for Mental Health (MAYG0405)**

Day & Date: Thursday, 16-05-2024

Max. Marks: 80

Time: 03:00 PM To 06:00 PM

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

**Q.1 Multiple Choice Questions.**

**16**

- 1) Health as the state of complete physical, mental and social well-being and not merely the \_\_\_\_\_.
  - a) Absence of disease or infirmity
  - b) Presence of disease
  - c) Disturbance of mind
  - d) None of the above
- 2) Which practices should be avoided for Depression?
  - a) Dynamic practices
  - b) Deep meditation
  - c) Asana
  - d) Suryabhedhana Pranayama
- 3) Mental health refers to the \_\_\_\_\_ aspect of health?
  - a) Cognitive
  - b) Physical
  - c) Sense of overall purpose in life
  - d) Person's mood or general emotional
- 4) Mental imbalances arise due to \_\_\_\_\_.
  - a) Raga
  - b) Avidya
  - c) Asmita
  - d) Abhinivesh
- 5) \_\_\_\_\_ can be defined as the actions or reactions of a person in response to external or internal stimulus situation.
  - a) Psychology
  - b) Physiology
  - c) Behavior
  - d) Emotion
- 6) The stimuli in the form of various sensory experiences are received by our sensory systems known as \_\_\_\_\_.
  - a) Effectors
  - b) Receptors
  - c) Impulses
  - d) Senses
- 7) \_\_\_\_\_ help the organism to carry out motor activities in order to respond to various stimuli.
  - a) Muscles
  - b) Cells
  - c) Tissues
  - d) Organs
- 8) \_\_\_\_\_ play an important role in human behavior.
  - a) Sense organs
  - b) Glands
  - c) Muscles
  - d) Mind
- 9) An imbalance in the thought process called as adhi. The adhi's manifest themselves as physical disease called as \_\_\_\_\_.
  - a) Vyadhi
  - b) Ajeernatva
  - c) Anadhija
  - d) Upadhi



**Q.5 Answer the following Question in Detail.**

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

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Vedas & Upanishads (MAYG0201)**

Day & Date: Saturday, 01-06-2024  
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 खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा.**

16

- 1) अजपाहंस विद्येचा उपाय म्हणून षडांग योगाचे सविस्तर वर्णन कोणत्या उपनिषदात आढळते?  
अ) ध्यानबिंदू उपनिषद                      ब) छांदोग्य उपनिषद  
क) अमृतनादोपनिषद                      ड) माण्डूक्य उपनिषद
- 2) अमृतनादोपनिषदात योगच्या किती अंगांचे वर्णन केले आहे?  
अ) 15    ब) 8  
क) 5    ड) 6
- 3) केनोपनिषद यातील केन शब्दाचा अर्थ काय?  
अ) कुठे    ब) कशासाठी  
क) किती    ड) कोणी
- 4) यजुर्वेदातील वाजसनेयी संहितेचा चाळीसवा अध्याय म्हणजे कोणते उपनिषद?  
अ) तैत्तिरीय उपनिषद                      ब) माण्डूक्य उपनिषद  
क) ऐतरेय उपनिषद                      ड) ईशावास्योपनिषद
- 5) महर्षी अर्चनानस आणि शौनक यांच्या संवादातून निर्माण झालेले उपनिषद कोणते?  
अ) माण्डूक्य उपनिषद                      ब) ऐतरेय उपनिषद  
क) तैत्तिरीय उपनिषद                      ड) मुण्डक उपनिषद
- 6) 'अयं आत्मा ब्रह्म' हे महावाक्य कोणत्या उपनिषदात वर्णिलेले आहे?  
अ) माण्डूक्य उपनिषद                      ब) प्रश्नोपनिषद  
क) शाण्डिल्य उपनिषद                      ड) कठोपनिषद
- 7) ईशावास्योपनिषदाची श्लोक संख्या किती आहे?  
अ) 21    ब) 89  
क) 50    ड) 18
- 8) पंचकोश संकल्पना कोणत्या उपनिषदाचा विषय आहे?  
अ) तैत्तिरीय उपनिषद                      ब) बृहदारण्यक उपनिषद  
क) ऐतरेय उपनिषद                      ड) ईशावास्योपनिषद

- 9) नचिकेताने यमराजाकडे किती वर मागितले?  
अ) 4 ब) 3  
क) केवळ 1 ड) 5
- 10) भुवः म्हणजे काय?  
अ) स्वर्गलोक ब) अंतरिक्ष  
क) भूमी ड) पाताललोक
- 11) मधूकाण्ड, याज्ञवल्क्यकाण्ड आणि खिलकाण्ड हे कोणत्या उपनिषदाचे भाग आहेत?  
अ) ध्यानबिंदू उपनिषद ब) बृहदारण्यक उपनिषद  
क) माण्डूक्य उपनिषद ड) प्रश्नोपनिषद
- 12) उपनिषदांच्या मते, देवता म्हणजे?  
अ) इंद्रिय ब) पुरुष  
क) ब्रह्म ड) इष्ट देवता
- 13) ऋग्वेदाची विभागणी किती भागांत केली आहे?  
अ) 10 ब) 5  
क) 8 ड) 6
- 14) ऋग्वेदातील विभागांना काय म्हणतात?  
अ) अध्याय ब) मंडल  
क) प्रकरण ड) ब्राह्मण
- 15) कोणत्या उपनिषदाला 'वाजसनेयोपनिषद' असेही म्हणतात?  
अ) ईशोपनिषद ब) शाण्डिल्य उपनिषद  
क) मुण्डक उपनिषद ड) माण्डूक्य उपनिषद
- 16) शाण्डिल्य उपनिषदानुसार धारणा किती प्रकारची सांगितली आहे?  
अ) 3 ब) 2  
क) 5 ड) 7

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

- अ) नरकाचे त्रिविध द्वार  
ब) उपनिषद  
क) वेदांग  
ड) आसुरी संपदेचे फळ  
इ) तेजोबिंदुपनिषदानुसार समाधी  
ई) अमृतनादोपनिषदा नुसार प्राणयाम

16

- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16
- अ) ध्यानबिंदू उपनिषदातील अष्टदल पद्म.  
ब) शाण्डिल्योपनिषदानुसार सकल-निष्कल ब्रह्म  
क) अमृतनादोपनिषदाचा सारांश लिहा.  
ड) शाण्डिल्य उपनिषदानुसार ब्रह्मस्वरूप विशद करा.
- प्र.4 खालील प्रश्नांची सविस्तरपणे उत्तरे लिहा. (कोणताही एक ) 16
- अ) ध्यानबिंदू उपनिषद वर्णित त्रिमूर्ती ध्यान.  
ब) अमृतनादोपनिषदातील प्राण संकल्पना.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16
- अ) दैवी आणि असुरी संपदेचे सविस्तर वर्णन करा.

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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Vedas & Upanishads (MAYG0201)**

Day & Date: Saturday, 01-06-2024  
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) Which Upanishad explains in detail Shadang Yoga as a remedy to Ajapahans Vidya?
  - a) Dhyandindu Upanishad
  - b) Chandogya Upanishad
  - c) Amrutnadopanishad
  - d) Mandukya Upanishad
- 2) How many angas of Yoga are elaborated in Amrutnadopanishad?
  - a) 15
  - b) 8
  - c) 5
  - d) 6
- 3) What is the meaning of the word Ken in Kenopanishad?
  - a) Where
  - b) For What
  - c) How Many
  - d) Who
- 4) Which Upanishad means the fortieth Adhyay of Vajseeneey Sanhita from Yajurved means?
  - a) Taittiriya Upanishad
  - b) Mandukya Upanishad
  - c) Aitrey Upanishad
  - d) Ishvasyopnishad
- 5) Which Upanishad is the result of discussion between Maharshi Archnanas and Shaunak?
  - a) Mandukya Upanishad
  - b) Aitrey Upanishad
  - c) Taittiriya Upanishad
  - d) Mundak Upanishad
- 6) The mahavakya of "ayam Atma Brahm" is from which Upanishad?
  - a) Mandukya Upanishad
  - b) Prashnopashid
  - c) Shandilya Upanishad
  - d) Kathopnishad
- 7) Ishvasyopnishad contains how many shlokas?
  - a) 21
  - b) 89
  - c) 50
  - d) 18
- 8) Which Upanishad discusses the concept of Panchkosha?
  - a) Taittiriya Upanishad
  - b) Bruhadaranyak Upanishad
  - c) Aitrey Upanishad
  - d) Ishvasyopnishad
- 9) How many boons were asked by Nachiketa from Yama?
  - a) 4
  - b) 3
  - c) Only 1
  - d) 5
- 10) What is the meaning of Bhuvah?
  - a) Swargalok
  - b) Antriskha
  - c) Bhume
  - d) Pataalok
- 11) Madhukand, Yadnyavalkyakand and khilkand are the parts of which Upanishad?
  - a) Dhyandindu Upanishad
  - b) Bhрудaranyak Upanishad
  - c) Mandukya Upanishad
  - d) Prashnopnishad

- 12) According to Upnishads, What is the meaning of Gods (Devata)?  
a) Indriya  
b) Purusha  
c) Brahma  
d) Isht Devata
- 13) Rigveda is divided in how many parts?  
a) 10  
b) 5  
c) 8  
d) 6
- 14) Parts of Rigveda are referred to as?  
a) Adhyay  
b) Mandal  
c) PRakaran  
d) Brahman
- 15) Which Upnishad is also called as Vajseneeyopanishad?  
a) Ishopanishad  
b) Shandilya Upnishad  
c) Mundak Upnishad  
d) Mandukya Upnishad
- 16) According to Shandilya Up U shad, Dharanas are of how many type?  
a) 3  
b) 2  
c) 5  
d) 7

- Q.2 Answer in Brief. (Any four) 16**  
a) Three doors of Naraka  
b) Upnishad  
c) Vedang  
d) Result of Asuri Sampada  
e) Samadhi as per Tejobinduupnishad  
f) Pranayam as per Amrutnadopanishad
- Q.3 Answer the following. (Any two) 16**  
a) Ashtadalpadma from Dhyanbindu Upnishad  
b) Sakal and Nishkal Brahm as per Shandilyopanishad  
c) Summarise Amrutnadcoanishad  
d) Explain Brahmswarup as per Shandily Upnishad
- Q.4 Answer in detail. (Any one) 16**  
a) Trimurti Dhyan as per Dhyanbindu Upnishad  
b) Concept of Prana as oer Amrutnadopanishad
- Q.5 Answer the following in detail. 16**  
Describe Daivee and Asuri Sampada.



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

Set P
-------

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Patanjal Yogasutras (MAYG0202)**

Day & Date: Monday, 03-06-2024  
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 निवडा.**

16

- 1) योगशास्त्रानुसार कशाचा निरोध म्हणजे योग होय?  
अ) वासना ब) आशय  
क) चित्तवृत्ती ड) संस्कार
- 2) अपरिग्रहाचे पालन केल्याने कोणती सिद्धी प्राप्त होते?  
अ) जुगुप्सा परैः असंसर्गः ब) जन्मकथंता संबोधः  
क) वीर्य लाभः ड) क्रिया फल
- 3) पातंजल योगसूत्रात प्रत्यहारा विषयी किती सूत्र सांगितली आहेत?  
अ) 2 ब) 3  
क) 5 ड) 1
- 4) योगशास्त्रानुसार प्रमाण किती प्रकारचे आहेत?  
अ) 4 ब) 3  
क) 1 ड) 5
- 5) पुरुष तत्वावर ध्यान केले असता कोणती समाधी अवस्था प्राप्त होते?  
अ) संप्रज्ञात समाधी ब) सबीज समाधी  
क) निर्बीज समाधी ड) अस्मिती संप्रज्ञात समाधी
- 6) अनित्याला नित्य, दुःखाला सुख समजणे म्हणजेच ----.  
अ) स्वाध्याय ब) अविद्या  
क) अस्मिता ड) तप
- 7) क्लेशांनी प्रभावित होऊन जर आपण कर्म केले तर त्या कर्माची फलप्राप्ती आपल्याला किती प्रकारे होते?  
अ) 3 ब) 2  
क) 4 ड) 5
- 8) पातंजल योगसुत्रानुसार दृश्य म्हणजे काय?  
अ) 23 तत्व ब) 18 तत्व  
क) एकमेव पुरुष तत्व ड) 24 तत्व
- 9) पातंजल योगसुत्रानुसार दुःखापासून मुक्तीचा उपाय कोणता?  
अ) क्लेशांचा नाश ब) वासनांचा नाश  
क) विवेकख्याती ड) वृत्तींचा नाश

- 10) अलिंग म्हणजे काय?  
 अ) एकमेव तत्व पुरुष  
 ब) एकमेव तत्व प्रकृती  
 क) तन्मात्र  
 ड) अहंकार
- 11) धारणा, ध्यान, समाधी कशाचे बहिर्ग आहे?  
 अ) अष्टांग योग  
 ब) निर्बिज समाधी  
 क) संयम  
 ड) प्रत्याहार
- 12) कशावर संयम केल्याने संपूर्ण विश्वाचे ज्ञान होते?  
 अ) चंद्र  
 ब) धृव  
 क) सूर्य  
 ड) कंठकूप
- 13) स्मृती काय आहे?  
 अ) वृत्ती  
 ब) क्लेश  
 क) चित्तभूमी  
 ड) संस्कार
- 14) योग साधकाला प्राप्त झालेल्या प्रज्ञेच्या किती प्रांतभूमी असतात?  
 अ) 5  
 ब) 3  
 क) 7  
 ड) 6
- 15) चित्त परिणाम किती प्रकारचे आहेत?  
 अ) 6  
 ब) 5  
 क) 3  
 ड) 2
- 16) विवेकख्याती प्राप्त करण्याचा उपाय?  
 अ) अविद्येचा नाश  
 ब) स्वाध्याय  
 क) अष्टांग योग  
 ड) क्रिया योग

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

16

- अ) प्रकृती म्हणजे काय ते सांगून प्रकृतीची लक्षणे लिहा.  
 ब) प्रतिपक्ष भावना स्पष्ट करा.  
 क) अभिनिवेश म्हणजे काय?  
 ड) चित्तभूमी किती प्रकारच्या आहेत? त्यांची नावे लिहा.  
 ई) क्रियायोग म्हणजे काय?  
 ड) पुरुष म्हणजे काय ते सांगून पुरुषाची लक्षणे लिहा.

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

16

- अ) पंचक्लेशांचे विवेचन करा व योगशास्त्रानुसार त्याचे निवारण करण्याचे उपाय लिहा.  
 ब) 'यम-नियम अष्टांग योगाचा पाया आहेत' सिद्ध करा.  
 क) पातंजल ध्यान पद्धती विशद करा.  
 ड) चित्त निरोधासाठी योगदर्शनात सांगितलेले उपाय विशद करा.

- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (2 पैकी कोणताही 1 ) 16
- अ) ईश्वर संकल्पना स्पष्ट करा.
- ब) असंप्रज्ञात समाधी स्पष्ट करा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16
- कैवल्यपादातील सिद्धींचे वर्णन करा.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Patanjal Yogasutras (MAYG0202)**

Day & Date: Monday, 03-06-2024  
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) According to Yogshastra nirodh of what is Yog?
  - a) Vasana
  - b) Ashay
  - c) Chittavrutti
  - d) Sanskar
- 2) Which siddhi is achieved upon following Aparigraha?
  - a) Jugupsa Paraih Asansargah
  - b) Janmkathanta sambodhah
  - c) Veerya Labhah
  - d) Kriya Fal
- 3) How many sutras are mentioned in Patanjali Yogsutra in relation to Pratyahara?
  - a) 2
  - b) 3
  - c) 5
  - d) 1
- 4) How many pramanas are considered in Yogshastra?
  - a) 4
  - b) 3
  - c) 1
  - d) 5
- 5) Which samadhi avastha is reached upon performing dhyan on Purusha Tatva?
  - a) Sampradnyat Samadhi
  - b) Sabeej Samadhi
  - c) Nirbij Samadhi
  - d) Asmita Sampradnyat Samadhi
- 6) Treating Anitya as Nitya and Dukkha as Sukha means \_\_\_\_\_.
  - a) Swadhyay
  - b) Avidya
  - c) Asmita
  - d) Tap
- 7) If karma is performed upon getting influenced by Klesha then falprapti is achieved in how many ways?
  - a) 3
  - b) 2
  - c) 4
  - d) 5
- 8) What is the meaning of Drushya as per Patanjali Yogsutra?
  - a) 23 Tatvas
  - b) 18 Tatvas
  - c) Only one Purusha Tatva
  - d) 24 Tatvas
- 9) What is the way to Dukhhamukti as per Patanjali Yogsutra?
  - a) Klesha nasha
  - b) Vasana nasha
  - c) Vivekkhyati
  - d) Vrutti nasha
- 10) What is the meaning of Alinga?
  - a) Ekmeva Tatva Purusha
  - b) Ekmeva Tatva Prakruti
  - c) Tanmatra
  - d) Ahankaar
- 11) Dharana, Dhyan and Samadhi are the bahirang of?
  - a) Ashtang Yog
  - b) Nirbij Samadhi
  - c) Sanyam
  - d) Pratyahar

- 12) Exercising Sanyam on which of the following results in knowledge of the universe?  
a) Moon  
b) Dhruv  
c) Sun  
d) Kanthkoop
- 13) What is Smruti?  
a) Vrutti  
b) Klesha  
c) Chittabhumi  
d) Sanskaar
- 14) How many prantbhoomis are achieved by yog sadhaka?  
a) 5  
b) 3  
c) 7  
d) 6
- 15) How many types of chitta parinama are there?  
a) 6  
b) 5  
c) 3  
d) 2
- 16) What is the way to attain Vivekkhyati?  
a) Avidya nasha  
b) Swadhyay  
c) Ashtangyoga  
d) Kriyayoga

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

- a) What is Prakriti and what are its features?  
b) Explain Pratipaksha bhavana.  
c) What is the meaning of Abhinivesh.  
d) Chittabhoomi are onflow may types? Name all of them.  
e) What is the meaning of Kriyayoga?  
f) What is the meaning of Purusha? What are the characteristicis of Purusha.

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

- a) Explain Panchklesha and explain the ways to reduce them as per Yogashastra?  
b) Prove that Yam Niyam are the foundation of Ashtang yoga.  
c) Explain Patanjali Dhyana system.  
d) Explain are the remedies for Chitta nirodha as per Yoga Darshana.

**Q.4 Answer in detail. (Any 1 Out of 2)****16**

- a) Explain the concept of Ishwar  
b) Explain Asampradnyat samadhi

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

Describe Siddhis from Kaivalyapada.

Seat  
No.

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024**  
**Research Methodology (MAYG0203)**

Day & Date: Tuesday, 04-06-2024  
 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) कुठल्याही संशोधनाची खोली कशी ठरवायची?
  - अ) संशोधन शीर्षकानुसार
  - ब) संशोधन कालावधीनुसार
  - क) संशोधन उद्दिष्टांद्वारे
  - ड) संशोधनावरील एकूण खर्चानुसार
- 2) खालीलपैकी कोणती संशोधन पद्धत नाही?
  - अ) सर्वेक्षण
  - ब) ऐतिहासिक
  - क) निरीक्षण
  - ड) तात्विक
- 3) शिक्षणात संशोधनाची मुख्य भूमिका काय आहे?
  - अ) एखाद्याचा सामाजिक दर्जा वाढवण्यासाठी
  - ब) एखाद्याच्या नोकरीच्या शक्यता वाढवण्यासाठी
  - क) एखाद्याच्या वैयक्तिक वाढीसाठी
  - ड) अर्जदाराला नामांकित शिक्षणतज्ञ बनण्यास मदत करण्यासाठी
- 4) एखाद्या संशोधकाला शहरी भागातील विशिष्ट राजकीय पक्षाच्या शक्यतांचा अभ्यास करण्यात रस असतो. तर, त्याने अभ्यासासाठी कोणत्या साधनाला प्राधान्य द्यावे.
  - अ) मानांकन श्रेणी
  - ब) मुलाखत
  - क) प्रश्नावली
  - ड) वेळापत्रक
- 5) यादृच्छिक नमुना निवड कसे उपयुक्त आहे?
  - अ) वाजवी अचूक
  - ब) माहिती संकलनाची किफायतशीर पद्धत
  - क) वैयक्तिक पूर्वाग्रहांपासून मुक्त
  - ड) वरील सर्व
- 6) कोणत्या प्रकारच्या संशोधनाचे निष्कर्ष इतर परिस्थितीत सामान्यीकृत केले जाऊ शकत नाहीत?
  - अ) प्रासंगिक तुलनात्मक संशोधन
  - ब) ऐतिहासिक संशोधन
  - क) वर्णनात्मक संशोधन
  - ड) प्रायोगिक संशोधन

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

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

- प्र.2 थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) 16  
अ) संशोधनातील विश्वासाहतेचे महत्त्व काय आहे?  
ब) चांगल्या संशोधकाचे गुण कोणते आहेत?  
क) संशोधन पद्धतींची निवड लिहा.  
ड) मागील साहित्याचे पुनरावलोकन.  
इ) संशोधनाचे उद्दिष्ट स्पष्ट करा.  
ई) संशोधनाची व्याप्ती स्पष्ट करा.
- प्र.3 खालील प्रश्नांची उत्तर लिहा. (कोणतेही दोन) 16  
अ) संशोधन समस्या निवडण्याची वैशिष्ट्ये कोणती आहेत?  
ब) संशोधनाचे स्वरूप/वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.  
क) मूलभूत आणि उपयोजित संशोधन स्पष्ट करा.  
ड) साहित्य शोधातील टप्पे काय आहेत?
- प्र.4 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणताही एक) 16  
अ) माहिती संकलनाच्या विविध पद्धती सविस्तर लिहा.  
ब) नमुना निवड म्हणजे काय? विविध प्रकारचे नमुना निवड पद्धती लिहा.
- प्र.5 खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा. 16  
संशोधन अहवाल तयार करण्याच्या टप्प्यांचे सविस्तर वर्णन करा.



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

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024  
Research Methodology (MAYG0203)**

Day & Date: Tuesday, 04-06-2024  
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) How to judge the depth of any research?
  - a) By research title
  - b) By research duration
  - c) By research objectives
  - d) By total expenditure on research
- 2) Which of the following is not the method of Research?
  - a) Survey
  - b) Historical
  - c) Observation
  - d) Philosophical
- 3) What is the main role of research in education?
  - a) To upsurge one's social status.
  - b) To increase one's job prospects.
  - c) To augment one's personal growth.
  - d) To help an applicant in becoming a renowned educationalist
- 4) A researcher is interested in studying the prospects of a particular political party in an urban area. So, what tool should he prefer for the study?
  - a) Rating Scale
  - b) Interview
  - c) Questionnaire
  - d) Schedule
- 5) How is random sampling helpful?
  - a) Reasonably accurate
  - b) An economical method of data collection
  - c) Free from personal biases
  - d) All of the above
- 6) The conclusions/findings of which type of research cannot be generalized to other situations?
  - a) Casual Comparative Research
  - b) Historical Research
  - c) Descriptive Research
  - d) Experimental Research
- 7) In order to pursue the research, which of the following is priorly required?
  - a) Developing a research design
  - b) Formulating a research question
  - c) Deciding about the data analysis procedure
  - d) Formulating a research hypothesis
- 8) The main aim of the scientific method in the research field is to \_\_\_\_\_.
  - a) Improve data interpretation
  - b) Confirm triangulation
  - c) Introduce new variables
  - d) Eliminate spurious relations

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

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

- What is the importance of Reliability in Research?
- What are the qualities of good Researchers?
- Write a Selection of Research Methods.
- Review of Previous Literature.
- Explain the objective of Research.
- Explain the scope of Research

- Q.3 Answer the following question (Any Two) 16**
- a) What are the characteristics of selecting a research problem?
  - b) Explain the nature/ characteristics of the research.
  - c) Explain fundamental & Applied Research.
  - d) What are the Steps in Literature Search?
- Q.4 Answer the following questions in detail. (Any One) 16**
- a) Write down the different methods of data collection in detail.
  - b) What is Sampling? Explain different types of sampling.
- Q.5 Answer the following question in detail. 16**
- Explain in detail the steps of preparing a Research Report.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024**  
**Yoga for Health Promotion (MAYG0204)**

Day & Date: Wednesday, 05-06-2024  
 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 खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा.

16

- 1) जागतिक आरोग्य संघटनेची आरोग्याची व्याख्या काय आहे?
  - अ) आरोग्य म्हणजे शारिरीक स्वास्थ्य
  - ब) आरोग्य म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य
  - क) आरोग्य म्हणजे अध्यात्मिक स्वास्थ्य
  - ड) वरील सर्व
- 2) खालीलपैकी साथीचे रोग कोणते?
  - अ) कोव्हीड 19
  - ब) प्लेग
  - क) डेंग्यू
  - ड) वरील सर्व
- 3) खालीलपैकी असंसर्गजन्य आजार कोणते?
  - अ) मधुमेह
  - ब) उच्च रक्तदाब
  - क) कर्करोग
  - ड) वरील सर्व
- 4) व्याधीचा जंतू सिद्धांत काय सांगतो?
  - अ) व्याधीचा प्रसार जंतुमूळे होतो.
  - ब) व्याधीचा प्रसार हवेतील बाष्पामुळे होतो
  - क) व्याधीचा प्रसार दूषित अन्नामुळे होतो
  - ड) वरीलपैकी काहीही नाही.
- 5) जागतिक आरोग्य संघटना कोणत्या वर्षी प्रस्थापित झाली?
  - अ) 7 एप्रिल 1948
  - ब) 24 जुलै 1948
  - क) 23 जून 1851
  - ड) 7 जून 1851
- 6) खालीलपैकी कोणते आसन मानसिक व्याधींवर लाभदायक आहे?
  - अ) शशांकासन
  - ब) पूर्वोत्तानासन
  - क) वीरभद्रासन
  - ड) चक्रासन
- 7) खालीलपैकी कोणता प्राणायाम अनिद्रेवर कार्य करतो?
  - अ) भ्रामरी
  - ब) भस्त्रिका
  - क) उज्जायी
  - ड) यापैकी नाही
- 8) पंचकोन संकल्पना कोणत्या उपनिषदात सांगितली आहे?
  - अ) माण्डुक्य
  - ब) तैत्तरीय
  - क) मुण्डक
  - ड) ईशावास्य

- 9) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक कोणते?  
 अ) शिक्षण ब) पर्यावरण  
 क) अर्थव्यवस्था ड) वरील सर्व
- 10) व्याधी संकल्पना काय आहे?  
 अ) शरीरमन असंतुलन ब) केवळ शरीर असंतुलन  
 क) केवळ मन असंतुलन ड) वरील सर्व
- 11) सात्विक आहार म्हणजे कोणता आहार?  
 अ) मधुर, स्निग्ध प्रसाद स्वरूप ब) तिखट, मसालेदार  
 क) तळलेला, अती शिजवलेला ड) मिठाई, मिष्टान्न
- 12) कोणत्या व्याधी महामारीमध्ये रूपांतरीत होतात?  
 अ) साथीचे व्याधी ब) जीवनशैलीशी संबंधित व्याधी  
 क) असंसर्गजन्य व्याधी ड) वरील सर्व
- 13) आरोग्य संवर्धनाचे सिद्धांत कोणते?  
 अ) सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत  
 ब) आरोग्य श्रद्धा सिद्धांत  
 क) नियोजित वर्तन सिद्धांत  
 ड) वरील सर्व
- 14) व्याधीचे सिद्धांत कोणते?  
 अ) मियास्मा सिद्धांत ब) जंतू सिद्धांत  
 क) आसुरी सिद्धांत ड) वरील सर्व
- 15) मानवी हक्क जाहीर नाम्यामध्ये कोणते मूलभूत हक्क समाविष्ट केलेले आहेत?  
 अ) अन्न, वस्त्र, निवारा ब) माता बालक संरक्षण  
 क) व्याधी निराकरण ड) वरील सर्व
- 16) कर्करोग हा आजार कोणत्या कारणांनी होतो?  
 अ) पर्यावरण ब) जंतूसंसर्ग  
 क) जनुकीय ड) वरील सर्व

प्र. 2 टिपा लिहा. (कोणत्याही चार)

- अ) व्याधीचे प्रकार सांगा.  
 ब) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक सांगा.  
 क) आरोग्य म्हणजे काय?  
 ड) अष्टांग योगमधील प्रत्याहार वर्णन करा.  
 इ) ताण संकल्पना  
 ई) संसर्गजन्य व्याधी कोणते ते सांगा.

16

- प्र. 3 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) 16  
अ) महामारी वर्णन करा.  
ब) योगिक आहार वर्णन करा.  
क) पंचकोष संकल्पना वर्णन करा.  
ड) अवसाद वर्णन करा.
- प्र. 4 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. (कोणताही एक ) 16  
अ) आरोग्याचे पैलू वर्णन करा.  
ब) जीवनशैली संबंधीत व्याधी वर्णन करा.
- प्र. 5 खालील प्रश्नाचे सविस्तरपणे उत्तर लिहा. 16  
आरोग्य संर्वधनासाठी अष्टांग योग कसा लाभदायक आहे ते सविस्तर वर्णन करा.

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

Set P

**M.A. (Yoga) (Semester - II) (Old) (CBCS) Examination: March/April-2024**  
**Yoga for Health Promotion (MAYG0204)**

Day & Date: Wednesday, 05-06-2024  
 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) What is the definition of health by WHO?
  - a) Physical health
  - b) Mental health
  - c) Spiritual health
  - d) All of the above
- 2) Which are the following disease are epidemic?
  - a) Covid-19
  - b) Plague
  - c) Dengue
  - d) All of the above
- 3) Which are the following disease are non-communicable disease?
  - a) Diabetes
  - b) Hyper tension
  - c) Cancer
  - d) All of the above
- 4) What is the germ theory?
  - a) Microorganism can cause diseases
  - b) Vapour can cause diseases
  - c) Stale food can cause diseases
  - d) All of the above
- 5) When WHO (World Health Organisation) established?
  - a) 7 April 1948
  - b) 24 July 1948
  - c) 23 June 1951
  - d) 7 June 1851
- 6) Which of the following Yogasan benefits in Mental Health?
  - a) Shashankasan
  - b) Purvottanasan
  - c) Veerbhadrasan
  - d) Chakrasan
- 7) Which of the following Pranayam benefits in insomnia?
  - a) Bhramari
  - b) Bhastrika
  - c) Ujjayi
  - d) None of the above
- 8) In which upnishad is PanchaKosha explained?
  - a) Mandukya
  - b) Titariya
  - c) Mundak
  - d) Ishavasya
- 9) What are determinants of health?
  - a) Education
  - b) Ecosystem
  - c) Economy
  - d) All of the above
- 10) What is the concept of disease?
  - a) Imbalance in body and mind
  - b) Imbalance in body
  - c) Imbalance in mind
  - d) All of the above

- 11) What is Satvik diet?
- a) Sweet, blessed food                      b) spicy food  
c) fried too much cooked food          d) Sweet meat
- 12) Which of the following diseases turned into Pandemic?
- a) Epidemic                                      b) Life style diseases  
c) non-communicable diseases          d) All of the above
- 13) What are the theories of health promotion?
- a) Social cognitive theory                  b) Health belief theory  
c) Theory of planned behaviour          d) All of the above
- 14) What are the theories of disease?
- a) Miasma theory                              b) Germ theory  
c) Demonie theory                            d) All of the above
- 15) Universal declaration of human right includes?
- a) Food, Clothing housing right  
b) Motherhood and Childhood special care  
c) Medical Care  
d) All of the above
- 16) What is the cause of cancer?
- a) Ecology                                      b) Germs  
c) Genetics                                      d) All of the above

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

- a) Types of disease  
b) Determinants of Health  
c) Health concept  
d) Pratyahaar in astang yog  
e) Stress concept  
f) Communicable disease

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

- a) Explain the Epidemics  
b) Explain the Yogic diet  
c) Explain the Panch Kosha concept  
d) Explain the disease depression

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

- a) Describe the dimension of health in detail.  
b) Describe the lifestyle diseases in detail.

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

Describe the importance of Astang Yog in health promotion.