

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. - (विशारद) - योग

परीक्षा : मे - २०२२

तृतीय वर्ष

सत्र - ६

विषय:- योग तत्त्वज्ञान (भाग-६) YC - (601)

दिनांक : २६/०५/२०२२

गुण : ६०

वेळ : स. १०.०० ते दु. १२.३०

- सूचना :**
१. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
 २. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.
 ३. उत्तरपत्रिकेत प्रश्नपत्रिकेतील प्रश्नक्रमांक लिहिणे आवश्यक आहे.

- प्र.१. पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) (४०)**
- १) पंचप्राणांविषयीचे विवरण लिहा.
 - २) अंतःकरण पंचकवृत्ती स्पष्ट करा.
 - ३) हठयोगातील हठ संकल्पना स्पष्ट करा.
 - ४) हठ योगाचा परिचय लिहा.
 - ५) हठयोगातील प्राणायाम कोणी व कसा करावा.
 - ६) प्राणायामाच्या परिणामानुसार प्राणायामाची वर्गवारी सविस्तर लिहा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) पंचमहाभूतांचे पंचीकृत अंश स्पष्ट करा.
 - २) हठयोगातील आसन संकल्पना स्पष्ट करा.
 - ३) नाडीशोधन प्राणायाम स्पष्ट करा.
 - ४) पूरक, रेचक, कुंभक स्पष्ट करा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) पंचतन्मात्रा व कर्मेन्द्रिये
 - २) हठयोगातील आहार
 - ३) प्राणायामाचे फळ व लक्षणे
 - ४) हठयोगातील मठ संकल्पना

Translation in English

Sub: Yoga Philosophy (Part – VI) (YC-601)

Instructions:

- 1) All Questions are Compulsory.
 - 2) Figures to the right indicate full marks.
 - 3) In the case of any doubt the Marathi version shall be held to be authentic and final.
 - 4) While writing answers the respective question numbers must be mentioned in the Answer Book.
-

Q.1. Answer the following questions in detail. (Any Four) (40)

- 1) Write a description of the Pancha Prana.
- 2) Explain the Aantakaran Panchak vrutti.
- 3) Explain the concept of Hatha in Hatha Yoga.
- 4) Write an introduction to Hatha Yoga.
- 5) Who and how to do pranayama in Hatha Yoga.
- 6) Write the classification of pranayama in detail according to the result of pranayama.

Q.2. Answer the following questions in short. (Any Two) (10)

- 1) Explain the Panchikrut Ansh of Panchmahabhuta.
- 2) Explain the concept of asana in Hatha Yoga.
- 3) Explain the Nadishodhan pranayam.
- 4) Explain the Purak, Rechak and Kumbhak.

Q.3. Write short notes. (Any Two) (10)

- 1) Panch tanmatra and Karmendriya
- 2) Hatha Yoga diet
- 3) Fruits and symptoms of pranayama
- 4) Math concept in Hatha Yoga
