

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. - (विशारद) योग

परीक्षा : मे- २०२२

तृतीय वर्ष

सत्र - ६

विषय:- योग प्रात्यक्षिक लेखी (भाग-२) (YC - 603)

D

२०१८ -१९ पूर्वी

दिनांक : २८/०५/२०२२

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. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) (४०)

१. प्राणायाम म्हणजे काय ? कोणत्याही एका शरीरातील उष्णता वाढवणाऱ्या प्राणायामाचे सविस्तर वर्णन करा.
२. शयन स्थितीतील कोणत्याही एका आसनाचे सविस्तर वर्णन करा.
३. प्राणायामाचे योगातील महत्त्व स्पष्ट करा. प्राणायामाचे शरीरांतर्गत कोणते परिणाम होतात
४. मधुमेहासाठी कोणत्या प्रकारची आसने उपयुक्त असतात. त्याचे शरीरांतर्गत कसे परिणाम होतो ते समजावून सांगा.
५. अनंतासनाचे सविस्तर वर्णन करा.
६. वृक्षासनाचे महत्त्व सांगा. हे कोणी करू नये ?

प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)

१. दंड स्थितीतील एका आसनाचे वर्णन करा.
२. धनुरासन कोणी करू नये व का करू नये ते स्पष्ट करा.
३. प्राणायामात मुलबंधाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
४. पार्श्वकोनासनाचे शरीरांतर्गत परिणाम सांगा.

प्र.३. टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)

१. भ्रामरी प्राणायाम
२. परीघासन
३. मालासन
४. जालंधर बन्ध

English Translation
Yog Practical (Part – II) (YC – 603)

- Notice:** 1. It is compulsory to attempt all the questions.
2. The figures to the right indicate the marks for that questions.
3. It is compulsory to write the question nos. according to the question paper.
-

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

1. What is Pranayama? Describe in detail any one of the body warming pranayama. .
2. Describe in detail any one of the asana in sleeping positions.
3. Explain the importance of pranayama in yoga. What are the effects of pranayama on the body?
4. What types of asanas are suitable for diabetics? Explain how it affects the body.
5. Describe Anantasana in detail.
6. Explain the importance of Vrikshasana. Who shouldn't do this?

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

1. Describe any one asan in a standing position.
2. Who one should not do Dhanurasana and why?
3. Explain the importance of Mula Bandha in pranayama..
4. Explain the internal effects of Parshwakonasan .

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

1. Bhramari Pranayama
 2. Parighasana
 3. Malasan
 4. Jalandhara Bandha
-