

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : मे – २०२२

प्रथम वर्ष

सत्र – १

विषय:- योगत्वज्ञान(भाग-१) (YC – 101/ YC-1011)

दिनांक : २८/०५/२०२२

गुण : ६०

वेळ : दु. २.०० ते दु. ४.३०

- 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) योगाचे विविध प्रकार सांगा ?
 - २) विविध ग्रंथातील योगाच्या व्याख्या सविस्तर लिहा.
 - ३) योगाभ्यासासाठी योग्य स्थान कसे निवडावे ?
 - ४) योगाभ्यासासाठी योग्य वेळ कशी निवडाल ?
 - ५) मानवी शरीरातील षट्चक्रांचे सविस्तर वर्णन करा.
 - ६) अंतःकरण चतुष्टय सांगून त्याच्या विविध घटकांचे वर्णन करा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) योगाचे स्वरूप स्पष्ट करा.
 - २) वर्धते अवस्थेतील योगाभ्यासाचे महत्व काय आहे.
 - ३) तीन शरीरे कोणती ते सांगून कोणत्याही एका शरीराचे वर्णन करा.
 - ४) मुद्रा व बंध म्हणजे काय ? कोणत्याही एका बंधाचे वर्णन करा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) भगवद्गीतेतील योगाच्या व्याख्या
 - २) षड्विकारभाव
 - ३) नाडी
 - ४) पंचप्राण

Translation in English

Sub: Yoga Philosophy (Part-I) (YC-101/YC-1011)

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) What are the different types of yoga?
- 2) Write detailed explanations of yoga definitions according to various texts.
- 3) How to choose the right place for yoga practice?
- 4) How to choose the right time for yoga practice?
- 5) Describe in detail the six chakras in the human body.
- 6) Describe the various components of the '*Antahkarana chatushtaya*.'

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

- 1) Explain the nature of yoga.
- 2) What is the significance of yoga practice in the '*Vardhate*' stage?
- 3) What are the three bodies? Describe any one.
- 4) What are '*Mudra*' and '*Bandh*' ? Describe any one of the '*Bandh*' ?

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

- 1) Definitions of Yoga in the '*Bhagavad Gita*'
 - 2) *Shadvikarabhav*
 - 3) *Nadi*
 - 4) *Pancha Prana*
-