

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. - (विशारद) योग

परीक्षा : मे - २०२२

द्वितीय वर्ष

सत्र - ४

विषय:- योगतत्त्वज्ञान (भाग-४) (YC - 401 / YC-4011)

D1
2018-19
पासून

दिनांक : २४/०५/२०२२

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.
 ४. आवश्यक तेथे आकृत्या काढा.

- प्र.१. पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) (४०)**
- १) कर्म - पुनर्जन्म यातील संबंध स्पष्ट करा.
 - २) हठयोग्याने आहाराची कोणती पथ्ये पाळली पाहिजेत?
 - ३) प्राणायामातील पूरक, रेचक, कुंभक या संकल्पना स्पष्ट करा.
 - ४) चित्तामधील क्लेशांचे प्रकार किती व कोणते ? सविस्तर लिहा.
 - ५) हठयोग परंपरा कशी विकसित झाली ते लिहा.
 - ६) प्राणायामाच्या पूर्वतयारी बद्दल सविस्तर वर्णन करा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) हठयोगातील आसन संकल्पना स्पष्ट करा.
 - २) हठप्रदीपिकेतील दहा नियम कोणते ?
 - ३) कुंभक म्हणजे काय ? कुंभकाचे योगसूत्रातील प्रकार सांगा.
 - ४) निद्रेला वृत्ती का म्हटले आहे.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) हठप्रदीपिकेतील प्राणायाम
 - २) चित्तवृत्ती
 - ३) हठयोगाबद्दलचे गैरसमज
 - ४) कर्म व क्रिया यातील फरक

Translation in English

SUB – Yoga Philosophy (Part-4) (YC – 401/ YC-4011)

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) Explain the relationship between karma and reincarnation.
- 2) Explain the diet rules of *Hathyogi*.
- 3) Explain the concepts of Purak, Rechak, Kumbhak in Pranayama.
- 4) What are the types of *Klesh* in *Chitta* ? Explain in detail.
- 5) Write how the Hatha Yoga tradition developed.
- 6) Explain in detail about the preparation for pranayama.

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

- 1) Explain the concept of asana in Hatha Yoga.
- 2) What are the ten *Niyam* of Hatha Pradipika?
- 3) What is *Kumbhaka*? Explain the types of *Kumbhaka* in Yoga Sutras.
- 4) Why is *Nidra* called *Vritti* ?

Q.3. Write Short Notes (Any Two) (10)

- 1) Pranayama in Hatha Pradipika
 - 2) Chitta Vritti
 - 3) Misconceptions about Hatha Yoga
 - 4) The difference between karma and kriya
-