

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२२

प्रथम वर्ष

सत्र – १

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

दिनांक : १३/१२/२०२२

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) वैदिक साहित्याचे कोणत्या चार भागात विभाजन केले आहे?
 - २) योगाचे विविध प्रकार सांगा.
 - ३) षड्विकारभाव कोणते ? योगाभ्यासासाठी योग्य वय कसे निवडावे ?
 - ४) त्रिगुण यावर सविस्तर चर्चा करा.
 - 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) आधुनिक काळानुसार योगाभ्यासाची पूर्वतयारी काय करावी ?
 - २) पंचप्राण कोणते ते सांगून त्यांचे सविस्तर वर्णन करा.
 - ३) तीन शरीरे कोणती ते सांगून कोणत्याही एका शरीराचे वर्णन करा.
 - ४) मुद्रा व बंध म्हणजे काय ? कोणत्याही एका बंधाचे वर्णन करा.
- प्र.३. टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) पंचकोष
 - २) योगाभ्यासासाठी वेळ
 - ३) नाडी
 - ४) योगाच्या व्याख्या

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) Explain how Vedic literature is divided into four parts.
- 2) What are the different types of yoga?
- 3) Which are the Shadvikarbhav? How to choose the right age for yoga practice?
- 4) Discuss the Trigun in detail.
- 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) According to modern times, what should be the preparation for yoga practice?
- 2) Describe the five pranas in detail.
- 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) Panchkosh
 - 2) Right time for yoga
 - 3) Nadi
 - 4) Definitions of Yoga
-