

# टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : एप्रिल / मे – २०२४

प्रथम वर्ष

सत्र – १

विषय:- योग तत्त्वज्ञान (भाग-१) ( YC – 101/ YC-1011/ BAYH23-101)

दिनांक : ३०/०४/२०२४

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) योगाबद्दल असलेल्या गैरसमजांबद्दल चर्चा करा.
  - २) योगाभ्यासाची पूर्वतयारी काय काय करावी याची चर्चा करा.
  - ३) षटचक्रांचे सविस्तर वर्णन करा.
  - ४) मुद्रा व बंधाचे योगाच्या दृष्टीने असलेले महत्व सांगा.
  - ५) योगाच्या विविध प्रकारांचे वर्णन करा.
  - ६) वैदिक साहित्याच्या आधारे योगाचा विकास कसा झाला ते सांगा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)
- १) पंचकोषांचे वर्णन करा.
  - २) योगाभ्यासासाठी स्थान कसे असावे.
  - ३) योगाभ्यास कोणी करावा.
  - ४) षड्विकारभावांचे सविस्तर वर्णन करा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)
- १) नाडी
  - २) त्रिगुण
  - ३) पंचप्राण
  - ४) अंतःकरण चतुष्टय

## 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) Discuss the misconceptions about yoga.
- 2) Discuss what to do in preparation for yoga practice.
- 3) Describe the six chakras in detail.
- 4) State the importance of mudra and bandha in terms of yoga.
- 5) Describe the different types of yoga.
- 6) Explain how yoga developed on the basis of Vedic literature.

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

- 1) Describe Panchakosha.
- 2) How should the place be for yoga practice?
- 3) Who should do yoga?
- 4) Describe Shadvikarbhav in detail.

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

- 1) *Nadi*
  - 2) Trigun
  - 3) Pancha Prana
  - 4) Antahkarana Chatushtaya
-