

# टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : एप्रिल / मे – २०२४

प्रथम वर्ष

सत्र – २

विषय:- षटचक्र ध्यान (BAYH-23-207)

NEP  
Batch – 2023-24

दिनांक : ०९/०५/२०२४

गुण : १००

वेळ : स.१०.०० ते दु. १.००

सूचना : कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा.

प्रत्येक प्रश्नाला २० गुण

१. आज्ञा चक्राचे सविस्तर वर्णन करा. (20)
२. स्वाधिष्ठान चक्राच्या ध्यानाचे वर्णन करा. (20)
३. विशुद्धी चक्राचे वर्णन करा. (20)
४. टिपा लिहा (20)  
अ ) पिंगला नाडी  
ब ) इडा नाडी
५. मणिपूर चक्राचे महत्व तुमच्या शब्दात लिहा. (20)
६. शरीरात चक्रांना का महत्व आहे ते तुमच्या शब्दात लिहा. (20)
७. शरीरातील नाड्यांचे महत्व लिहा. (20)
८. चक्रांच्या अभ्यासासाठी योगाभ्यास कसा महत्वाचा आहे ते सांगा. (20)

## Translation in English

Sub: Shatchakra Dhyana (BAYH-23-207)

**Instructions:** Answer any Five questions.  
Each question carries 20 marks.

1. Describe the Adnya chakra in detail. (20)
2. Describe the Swadhisthana Chakra meditation. (20)
3. Describe the Vishuddhi Chakra. (20)
4. Write Short Notes (20)  
A) Pingala Nadi  
B) Ida Nadi
5. Write the importance of Manipur Chakra in your words. (20)
6. Write in your own words why chakras are important in the body. (20)
7. Write the importance of Nadi in the body. (20)
8. State how yoga practice is important for the study of chakras. (20)