

# टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. - (विशारद) योग

परीक्षा : एप्रिल/मे - २०२४

द्वितीय वर्ष

सत्र - ४

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

D1  
60:40  
Batch - 2018-2023

दिनांक : २२/०५/२०२४

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) चित्तातील वृत्ती कोणत्या? कोणत्याही दोन वृत्ती सविस्तर लिहा.
  - २) प्राणायामाचा अर्थ सांगा. प्राणायामाची पूर्वतयारी कशी करावी?
  - ३) हठयोगातील दहा यम लिहा.
  - ४) हठयोगातील आसन संकल्पना स्पष्ट करा.
  - ५) योगदर्शनातील कर्म संकल्पना स्पष्ट करा.
  - ६) कर्माची निवड तुम्ही कशी कराल ?
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) क्लेशांच्या चार अवस्था स्पष्ट करा.
  - २) हठयोगातील प्राणायाम संकल्पना स्पष्ट करा.
  - ३) उत्तम, मध्यम, कनिष्ठ कुंभक कसा ओळखायचा?
  - ४) कर्मसिद्धांताची शिकवण काय आहे?
- प्र.३. टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) अविद्या
  - २) पातंजल योगदर्शनातील प्राणायाम
  - ३) मिताहार
  - ४) कर्माचे प्रकार

## 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) How many and which Chittavrutti's are according to Patanjali ? Explain any two Chittavrutti .
- 2) Explain the meaning of Pranayama? Write in detail what to prepare before practicing Pranayama.
- 3) Write 10 Yam (rules) in Hathapradipika
- 4) Explain the asana concept in Hatha Yoga.
- 5) Explain the concept of Karma in Yoga philosophy.
- 6) How do you choose the karma?

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

- 1) Explain the four Stages of Klesha ?
- 2) Explain the concept of Pranayama in Hatha Yoga.
- 3) How to identify good, medium, inferior Kumbhaka?
- 4) What are the teachings of Karmasiddhanta ?

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

- 1) Avidya
- 2) Pranayama in Patanjala Yoga Darshan
- 3) Mitahar
- 4) Types of Karma

-----