

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

NEP
Batch – 2023-2025

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२४

प्रथम वर्ष

सत्र – २

विषय:- षटचक्र ध्यान (BAYH-23-207)

दिनांक : ०६/१२/२०२४

गुण : १००

वेळ : दु. २.०० ते दु. ५.००

सूचना : कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा.

प्रत्येक प्रश्नाला २० गुण

- | | |
|--|------|
| १. शरीरातील प्रमुख तीन नाड्यांचे सविस्तर वर्णन करा. | (20) |
| २. मूलाधार चक्राच्या ध्यानाचे वर्णन करा. | (20) |
| ३. मणिपूर चक्राचे सविस्तर वर्णन करा. | (20) |
| ४. सहस्रार चक्राचे महत्व सविस्तर लिहा. | (20) |
| ५. शरीरातील चक्रांचे महत्व तुमच्या शब्दात लिहा. | (20) |
| ६. विशुद्धी चक्राच्या ध्यानाचे वर्णन करा. | (20) |
| ७. स्वाधिष्ठान चक्राचा प्रभाव शरीरातील कोणत्या प्रमुख भागावर असतो. | (20) |
| ८. चक्रांच्या अभ्यासासाठी योगाभ्यास कसा महत्वाचा आहे ते सांगा. | (20) |

Translation in English

Sub: Shatchakra Dhyan (BAYH-23-207)

Instructions: Answer any Five questions.

Each question carries 20 marks.

- | | |
|---|------|
| 1. Describe in detail the three main Nadis in the body. | (20) |
| 2. Describe Muladhara Chakra meditation. | (20) |
| 3. Describe Manipur Chakra in detail. | (20) |
| 4. Write the importance of Sahastrara Chakra in detail. | (20) |
| 5. Write the importance of chakras in the body in your words. | (20) |
| 6. Describe Vishuddhi Chakra meditation. | (20) |
| 7. Which major parts of the body are influenced by the Swadhishtana Chakra? | (20) |
| 8. State how yoga practice is important for the study of chakras. | (20) |