

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : मे – २०२५

प्रथम वर्ष

सत्र – १

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

दिनांक : ०९/०५/२०२५

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 साहित्याच्या आधारे योगाचा विकास कसा झाला ते सांगा.
 - २) योगाभ्यासासाठी योग्य वय कोणते यावर चर्चा करा.
 - ३) षटचक्रांची रचना विशद करा.
 - ४) नाडी म्हणजे काय? प्रमुख नाड्यांचे स्वरूप विशद करा.
 - ५) योगाची ध्येय व उद्दिष्ट यातील फरक सांगा.
 - ६) योगाचे विविध प्रकार सांगा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) विविध ग्रंथातील योगाच्या व्याख्या सविस्तर स्पष्ट करा.
 - २) आधुनिक काळात योगाभ्यासासाठी पूर्वतयारी कशी करावी.
 - ३) त्रिगुण संकल्पना विशद करा.
 - ४) अंतःकारण म्हणजे काय? त्याचे वैशिष्ट्य कोणते
- प्र.३. टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) योगाबद्दल प्रचलित असलेले गैरसमज
 - २) योगाभ्यासाचे स्थान – हठप्रदीपिका
 - ३) पंचप्राण
 - ४) पंचकोष

Translation in English

Sub: Yoga Philosophy (Part-I) (YC-101/YC-1011/BAYH-23-101)

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 yoga developed on the basis of Vedic literature.
- 2) Discuss what is the right age to practice yoga.
- 3) Explain the structure of *Shat Chakras*.
- 4) What is Nadi? Explain the importance of 3 Nadi.
- 5) Explain the Difference between goal and objective of yoga.
- 6) State the different types of yoga.

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

- 1) Explain in detail the definitions of yoga in various texts.
- 2) How to prepare for yoga practice in modern times.
- 3) Explain the concept of trigun.
- 4) What is Antakarana? What is its characteristic?

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

- 1) Common misconceptions about yoga
- 2) Place of Yoga practice - Hathapradipika
- 3) Panchaprana
- 4) Panchakosha
