

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. - (विशारद) योग

परीक्षा : मे - २०२५

प्रथम वर्ष

सत्र - २

विषय:- षट्चक्र ध्यान (BAYH-23-207)

दिनांक : ३०/०४/२०२५

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) शरीरातील प्रमुख तीन नाड्यांचे सविस्तर वर्णन करा.
 - २) शरीरात चक्र का महत्वाची आहेत त्याची चर्चा करा.
 - ३) कोणत्याही एका चक्राच्या ध्यानाचे वर्णन करा.
 - ४) षट्चक्र व शरीरातील अवयव यांचा संबंध तुमच्या भाषेत लिहा.
 - ५) विशुद्धी चक्राचे महत्त्व तुमच्या शब्दात लिहा.
 - ६) षट्चक्रांचे शरीरात नेमके स्थान कुठे आहे याचे अचूक वर्णन करा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) पंचमहाभूत व षट्चक्र संबंध लिहा.
 - २) अनाहत चक्राची थोडक्यात माहिती लिहा.
 - ३) कोणत्याही एका चक्रासाठी योगाभ्यास सांगा.
 - ४) षट्चक्र ध्यान का महत्वाचे आहे?
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) पंचवायू
 - २) षट्चक्र व त्यांचे रंग
 - ३) मूलाधार चक्र
 - ४) सहस्रार चक्र

Translation in English

Sub: Shatchakra Dhyan (BAYH-23-207)

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) Describe in detail the major three Nadis in our body.
- 2) Why chakras are important in our body. Discuss.
- 3) Describe the meditation of any one chakra.
- 4) Write the relation of Shatchakra and body organs in your words.
- 5) Describe Vishudhi chakra in your own words.
- 6) Describe exactly where the Six Chakras are located in the body.

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

- 1) Write the relationship between Panchamahabhuta and Shatchakra.
- 2) Explain Anahat chakra.
- 3) Describe Yoga practice of any one chakra.
- 4) Why Shatchakra Dhyan is important.

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

- 1) Panchavayu
- 2) Shatchakra and colours
- 3) Muladhar chakra
- 4) Sahastrar chakra
