

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 : १००

वेळ : स. १०.०० ते दु. ०१.००

सूचना : कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा.

प्रत्येक प्रश्नाला २० गुण

- | | |
|--|------|
| १. आज्ञा चक्राचे वर्णन करून, आज्ञा चक्राचे ध्यान कसे करायचे ते सविस्तर लिहा. | (20) |
| २. स्वाधिष्ठान व मणिपूर चक्राचा प्रभाव शरीरातील कोणकोणत्या भागांवर असतो? | (20) |
| ३. टिपा लिहा | (20) |
| १) प्रमुख तीन नाड्या | |
| २) सहस्रार चक्र | |
| ४. षट्चक्र व शरीरातील अवयव यांचा संबंध स्पष्ट करा. | (20) |
| ५. चक्रांच्या अभ्यासासाठी योगाभ्यास कसा महत्वाचा आहे ते सांगा. | (20) |
| ६. विशुद्धी चक्राचे महत्व तुमच्या शब्दात लिहा. | (20) |
| ७. शरीरातील चक्र का महत्वाची आहेत त्याची चर्चा करा. | (20) |
| ८. षट्चक्र, पंचमहाभूत, पंचवायू यांचा संबंध स्पष्ट करा. | (20) |

Translation in English

Sub: Shatchakra Dhyan (BAYH-23-207)

Instructions: Answer any Five questions.

Each question carries 20 marks.

- | | |
|--|------|
| 1. Describe Ajna chakra and it's Meditation in detail. | (20) |
| 2. Swadhishtana and Manipur chakras which certain parts of the body affect. | (20) |
| 3. Short note: | (20) |
| A) Major three Nadis | |
| B) Sahastrar chakra | |
| 4. Write the relationship between the six chakra and body organs. | (20) |
| 5. Write in your words the importance of yoga practice for the study of six chakras. | (20) |
| 6. Why the Vishudhi chakra is important in the body. Describe in your own word. | (20) |
| 7. Why chakras are important in body. Discuss | (20) |
| 8. Write the relationship between Shatchakra, Panchamahabhuta and Panchavayu. | (20) |