

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२५

प्रथम वर्ष

सत्र – २

विषय:- षट्चक्र ध्यान (BAYH-23-207)

दिनांक : ०८/१२/२०२५

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) षट्चक्र, पंचमहाभूत व पंचवायू यांचा संबंध लिहा.
- २) षट्चक्रांच्या अभ्यासासाठी योगाभ्यासाचे महत्त्व तुमच्या शब्दात लिहा.
- ३) कोणत्याही एका चक्राच्या ध्यानाचे वर्णन करा.
- ४) कोणत्याही एका चक्राचे वर्णन तुमच्या शब्दात करा.
- ५) मणिपूर चक्र शरीरात का महत्त्वाचे आहे ते तुमच्या शब्दात वर्णन करा.
- ६) शरीरात नाड्यांचे जाळे कसे पसरले आहे? शरीरातील प्रमुख नाड्यांचे वर्णन करा.

प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)

- १) कोणत्याही एका चक्राचा शरीरातील अवयवांशी असलेला संबंध लिहा.
- २) षट्चक्र व त्यांचे रंग यांचा संबंध लिहा.
- ३) सहस्रार चक्राची थोडक्यात माहिती लिहा.
- ४) षट्चक्राचे वर्णन आलेल्या कोणत्याही एक ग्रंथाबद्दल माहिती लिहा.

प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)

- १) षट्चक्रांचे बीजमंत्र
- २) विशुद्धी चक्र
- ३) आज्ञा चक्र
- ४) षट्चक्र व पाकळ्या

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) Write the relationship between Shatchakra, Panchmahabhuta and Panchavayu.
- 2) Write in your words the importance of yoga practice for the study of six chakras.
- 3) Describe the meditation of any one chakra.
- 4) Describe any one chakra in your own words.
- 5) Why is the Manipur chakra important in the body? Describe in your own words.
- 6) Describe the network of nadis in the body and describe the major nadies in the body.

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

- 1) Write the relationship of any one chakra to body organs.
- 2) Write the relationship between the six chakras and their colors.
- 3) Write a brief description of the Sahastrar chakra.
- 4) Write on any one of the Granth in which the six chakras are described.

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

- 1) Beej Mantra of the six chakras
- 2) Vishuddhi chakra
- 3) Ajna chakra
- 4) Six chakras and petals
