

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : एप्रिल – २०२६

प्रथम वर्ष

सत्र – १

विषय:- योग तत्त्वज्ञान (भाग-१) (BAYH23-101)

दिनांक : २९/०४/२०२६

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) योगसंकल्पनेचा उगम व आधार स्पष्ट करा.
- २) योगाचे विविध प्रकार स्पष्ट करा.
- ३) विविध ग्रंथातून योगाभ्यासासाठी स्थान कसे निवडावे सांगितले आहे? आधुनिक काळात योगाभ्यासासाठी स्थान कसे निवडाल?
- ४) शरीरातील प्रमुख नाड्या व बंधाचे स्वरूप विशद करा.
- ५) शरीरातील षटचक्रांचे वर्णन करा.
- ६) हठप्रदीपिका व पातंजल योगसूत्रे ग्रंथानुसार योगाचा अधिकारी कसा असावा?

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

- १) योगाबद्दलचे गैरसमज कोणते ते सांगा.
- २) भगवद्गीतेतील योगाच्या व्याख्या स्पष्ट करा.
- ३) योगाभ्यासासाठी योग्य वय कोणते?
- ४) अंतःकरण चतुष्टय स्पष्ट करा.

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

- १) योगाची ध्येय व उद्दिष्टे
- २) योगाभ्यासासाठी योग्य वेळ
- ३) पंचप्राण
- ४) मुद्रा

Translation in English

Sub: Yoga Philosophy (Part-I) (BAYH23-101)

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 the origin and basis of the concept of yoga.
- 2) Explain the different types of yoga.
- 3) How to choose a place for yoga practice is mentioned in various texts. How to choose a place for yoga practice in modern times.
- 4) Explain the nature of the major Nadis and Bandhas in the body.
- 5) Describe the six chakras in the body.
- 6) According to the Hath Pradipika and Patanjali Yogasutras, how should a yoga practitioner be?

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

- 1) Explain the misconceptions about yoga.
- 2) Explain the definition of yoga in the Bhagavad Gita.
- 3) What is the right age for practicing yoga?
- 4) Explain the Anta:karana catustya.

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

- 1) Aims and objectives of yoga
- 2) The right time for practicing yoga
- 3) Panchprana
- 4) Mudra
