टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ

विशारद (बी.ए) योग

तृतीय वर्ष (पाचवे सत्र)

योगतत्त्वज्ञान

गृहपाठाचे प्रश्न : २०१७-१८

प्रश्न : १) योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा. (१०)

१.गतकालीन अनिष्ट गोष्टींच्या निमित्ताने चित्तांत उत्पन्न होणारी खेदवृत्ती हा ...होय.

अ) अतृप्ती ब) शोक क) जिज्ञासा ड) भय

२. क्रियाशीलता हा.... चा धर्म होय.

अ) सत्व ब) तम क) रज ड) प्रकाश

३. त्रिगुणांची....पर्वे आहेत.

अ) चार ब) सहा क) तीन ड) आठ

४. मृत्युविषयक (आत्मज्ञान) तत्त्वज्ञान .... या उपनिषदात आढळते.

अ) केन ब) तैत्तिरीय क) कठ ड) ईश

५. पाच तन्मात्रा आणि अस्मिता ही सहा तत्त्वे म्हणजे त्रिगुणांची .... अवस्था होय.

अ) अविशेष ब) विशेष क) अलिंग ड) लिंगमात्र

६. .... स्थिर झाला असता पूर्वीचे जन्म कसे कसे होते आणि पुढील जन्म कसे कसे येतील याविषयीचे ज्ञान होते.

अ) अस्तेय ब) अपरिग्रह क) शौच ड) संतोष

७. रथाच्या रूपकात .... सारथी आहे.

अ) इंद्रिय   ब) जीव क) शरीर ड) बुद्धी

८. . . . .च्या पालनाने वैरभावाचा त्याग घडतो.

अ) सत्य ब) अस्तेय क) शौच ड) अहिंसा

९. पाच इंद्रियांचा त्यांच्या पाच विषयांशी संबंध येऊ न देणे म्हणजे. . . .होय.

अ) प्राणायाम ब) संयोग क) प्रत्याहार ड) निश्चय

१०. . . . .स्थैर्यासाठी करावयाचे उपाय म्हणजे प्रयत्नशैथिल्य व अनंतसमापत्ती होय.

अ) चित्त   ब) नियम क) श्वास ड) आसन

प्रश्न ः २) टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)

१. नचिकेताला मिळालेले तीन वर

२. हान व हानाचा उपाय

३. कठोपनिषदातील योग

४. अहिंसा महाव्रत

प्रश्न ः ३) सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (२०)

१.'वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्' हे सूत्र सविस्तर स्पष्ट करा.

२.त्रिगुणांचे स्वरूप सांगून त्रिगुणांची चार पर्वे कोणती याची चर्चा करा .

३. चित्तातील सात सहज प्रेरणा कोणत्या ते विशद करा.

४. यम नचिकेत यांच्यातील संवाद लिहून रथाचे रूपक स्पष्ट करा.

xxxxxxxx

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ

विशारद (बी.ए) योग

तृतीय वर्ष (सहावे सत्र)

योगतत्त्वज्ञान

गृहपाठाचे प्रश्न ः २०१७-१८

प्रश्न ः १) योग्य पर्याय निवडून गाळलेल्या जागा भरा. (१०)

१. ......प्राणायामाने शरीरांतर्गत असणा-या मलाचा निचरा होतो.

अ) नाडीशोधन ब) कुंभक क) भ्रामरी ड) भस्त्रिका

२. पोटात एक चर्तुथांश जागा ठेवून घेतला जातो, त्याला.... म्हणतात.

अ) सात्विक ब) मिताहार क) संतुलित ड) शाकाहार

३. पायाच्या तळव्यापासून मस्तकाच्या ताळूपार्यंत देहाला .... हा वायू व्यापून असतो.

अ) समान ब) अपान क) उदान ड) व्यान

४. ....ची गती नेहमीच खाली जाण्याची असते.

अ) अपान ब) उदान क) व्यान ड) प्राण

५. ....नाडी म्हणजे उजव्या नाकपुडीने श्वास घेणे किंवा सोडणे.

अ) सुषुम्ना ब) इडा क) अलिंग ड) पिंगला

६. हठयोग हा ....परंपरेतला आहे.

अ) शाक्त ब) शैव क) नाथ ड) वैष्णव

७. अंतःकरणाची जी वृत्ती शब्दांना उच्चारू पाहते ती ....इंद्रिय होऊन मुखात वास्तव्य करते.

अ) वाक् ब) जिव्हा क) श्रोत्र ड) त्वक्

८. आकाश या भूताची तन्मात्रा .... आहे.

अ) रूप   ब) गंध क) शब्द ड) स्पर्श

९.लाळ,मूत्र,रक्त,मज्जा,रेत हे द्रव अंश नेहमीच ....चे असतात .

अ) वायू   ब) आप क) पृथ्वी ड) तेज

१०. ... ची चार अंगे म्हणजे आसन,प्राणायाम,चित्रमुद्रा व नादानुसंधान ही आहेत.

अ) भक्तीयोग   ब) संन्यासयोग क) हठयोग ड) अष्टांग योग

प्रश्न ः २) टीपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)

१. नाडीशुद्धीचे महत्त्व

२. हठयोगी साधकाने पाळायचे नियम

३. पंचप्राण

४. पंचमहाभूतांचे पंचीकृत अंश

प्रश्न ः ३) सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (२०)

१. सूक्ष्म देहातील अंतःकरण पंचकवृ-तींचे स्वरूप, स्थान व कार्य स्पष्ट करा.

२.मिताहार म्हणजे काय? हठयोगी साधकाने आहारविषयक कोणती पथ्ये पाळावीत याची चर्चा करा.

३. नाडीशोधन प्राणायामाची प्रक्रिया सविस्तर स्पष्ट करा व प्राणायामाच्या अभ्यासापूर्वी व नंतर घ्यायची काळजी कोणती ते सांगा.

४. हठयोगाचे महत्त्व सांगून हठयोगतील मठ संकल्पना विशद करा.