टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ

विशारद (बी.ए) योग प्रथम वर्ष

फक्त दिव्तीय वर्ष सरळ प्रवेश

प्रथम वर्ष

योगतत्त्वज्ञान (प्रथम सत्र)

. . . .

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

१. ....ही सर्वात मोठी नाडी आहे.

अ) सुषुम्ना ब) कुहू क) सरस्वती ड) इडा

२. योगाभ्यासासाठी .... ची वेळ ही सर्वात चांगली वेळ मानलेली आहे.

अ) दुपार ब) पहाट क) संध्याकाळ ड) रात्र

३. ....ही तीन गुणांपासून बनलेली आहे.

अ) माया ब) पार्वती क) संस्कृती ड) लक्ष्मी

४.जन्म झाल्यानंतर पूर्ण वाढ होईपर्यतची शरीराची अवस्था .... ही होय.

अ) विपरिणमते ब) जायते क) वर्धते ड) अपक्षीयते

५. ....चा पाया हा आध्यात्मिक व दार्शनिक आहे.

अ) धर्म ब) विज्ञान क) राजयोग ड) योग

६.....ही सर्पसदृश आहे.

अ) योगिनी ब) कुंडलिनी क) प्रकृती ड) इडा

७. संहिता व ब्राम्हणे यांना ....म्हणतात.

अ) यज्ञकांड   ब) कर्मकांड क) ज्ञानकांड ड) भक्तिकांड

८. हठयोगानुसार कुंडलिनी शक्तीच्या जागरणासाठी .... ची विशेष मदत होते.

अ) त्रिगुण   ब) बंध क) नाद ड) मुद्रा

९. हृदयाच्या स्थानी .... हे चक्र आहे.

अ) मणिपूर   ब) आज्ञा क) अनाहत ड) विशुद्धी

१०. ....चे स्वरूप संकल्प विकल्पात्मक आहे.

अ) अहंकार   ब) अंतःकरण क) मन ड) बुद्धी

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

१. उपप्राण

२. योगभ्यासासाठी योग्य वेळ

३. सुषुम्ना नाडी

४. अन्नमय कोश

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

१. मानवी शरीरात षटचक्रे कोठे असतात ते सांगून त्यांचे स्वरूप स्पष्ट करा.

२. वेदकाळापासून योगाचा विकास कसा झाला ते सांगा.

३. योगाभ्यास वयाच्या कोणत्या अवस्थेत केल्यास जास्त फायदेशीर ठरतो?

४. अंतःकरण चतुष्टय म्हणजे काय? त्याचे विविध घटक सांगा.

xxxxxxx

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ

विशारद (बी.ए) योग

फक्त दिव्तीय वर्ष सरळ प्रवेश

योगतत्त्वज्ञान (द्वितीय सत्र)

....

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

१. चित्तवृत्तींचा निरोध म्हणजे .... होय.

अ) संयम ब) कुंभक क) योग ड) हठयोग

२. ....याचा अर्थ सार किंवा गाभा असा केला जातो.

अ) त्व ब) तत् क) इदम् ड) अहम्

३. ....पर्यंत पोहचण्यासाठी हठयोग शिडीसारखा उपयोगी पडतो.

अ) नादयोग ब) मंत्रयोग क) भक्तियोग ड) राजयोग

४. .... म्हणजे सिद्धी होय.

अ) विभूती ब) जिज्ञासा क) साक्षात्कार ड) संयम

५. तत्त्वज्ञान हे ....तून उगम पावते.

अ) अज्ञान ब) विचार क) चर्चा ड) जिज्ञासा

६. योगसूत्रे ....पादांत विभागली आहेत.

अ) दोन ब) सात क) पाच ड) चार

७. तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान या तीन नियमांना मिळून ....म्हणतात.

अ) इंद्रियसंयमन ब) राजयोग क) क्रियायोग ड) हठयोग

८. ....म्हणजे वेदांचे प्रामाण्य स्वीकारणारे होत.

अ) आस्तिक ब) नास्तिक क) अवैदिक ड) वैदिक

९. ....ची प्राप्ती करून देणे हे योगशास्त्राचे प्रयोजन आहे.

अ) प्रयत्न ब) कैवल्य क) शौच ड) सिद्धी

१०.स्वामी स्वात्मारामांनी लिहिलेला .... हा ग्रंथ विशेष प्रसिद्ध आहे.

अ) शिवसंहिता ब) हठरत्नावली क) हठयोग प्रदीपिका ड) घेरण्ड संहिता

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

१. क्रियायोग

२. हठयोगाचा अर्थ

३. चार्वाकांचे तत्त्वज्ञान

४. अष्टांग योगाचे प्रयोजन

प्रश्न ः ३) सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही तीन) **(३०)**

१. आसनामध्ये स्थिरता येण्यासाठी कोणते दोन उपाय सांगितलेले आहेत? चर्चा करा.

२. समाधीपादातील अंतराय (समाधीतील अडथळे) संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.

३. हठयोगाचा इतिहास सांगून हठयोगाच्या स्वरूपाची चर्चा करा.

४.सांख्य व योग यांचे तत्त्वज्ञान थोडक्यात सांगा.

XXXXXXX

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ

विशारद (बी.ए) योग

फक्त दिव्तीय वर्ष सरळ प्रवेश

योगतत्त्वज्ञान (द्वितीय सत्र)

. . . .

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

१. चित्तवृत्तींचा निरोध म्हणजे .... होय.

अ) संयम ब) कुंभक क) योग ड) हठयोग

२. ....याचा अर्थ सार किंवा गाभा असा केला जातो.

अ) त्व ब) तत् क) इदम् ड) अहम्

३. ....पर्यंत पोहचण्यासाठी हठयोग शिडीसारखा उपयोगी पडतो.

अ) नादयोग ब) मंत्रयोग क) भक्तियोग ड) राजयोग

४. .... म्हणजे सिद्धी होय.

अ) विभूती ब) जिज्ञासा क) साक्षात्कार ड) संयम

५. तत्त्वज्ञान हे ....तून उगम पावते.

अ) अज्ञान ब) विचार क) चर्चा ड) जिज्ञासा

६. योगसूत्रे ....पादांत विभागली आहेत.

अ) दोन ब) सात क) पाच ड) चार

७. तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान या तीन नियमांना मिळून ....म्हणतात.

अ) इंद्रियसंयमन ब) राजयोग क) क्रियायोग ड) हठयोग

८. ....म्हणजे वेदांचे प्रामाण्य स्वीकारणारे होत.

अ) आस्तिक ब) नास्तिक क) अवैदिक ड) वैदिक

९. ....ची प्राप्ती करून देणे हे योगशास्त्राचे प्रयोजन आहे.

अ) प्रयत्न ब) कैवल्य क) शौच ड) सिद्धी

१०. स्वामी स्वात्मारामांनी लिहिलेला .... हा ग्रंथ विशेष प्रसिद्ध आहे.

अ) शिवसंहिता ब) हठरत्नावली क) हठयोग प्रदीपिका ड) घेरण्ड संहिता

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

१. क्रियायोग

२. हठयोगाचा अर्थ

३. चार्वाकांचे तत्त्वज्ञान

४. अष्टांग योगाचे प्रयोजन

प्रश्न ः ३) सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही तीन) **(३०)**

१. आसनामध्ये स्थिरता येण्यासाठी कोणते दोन उपाय सांगितलेले आहेत? चर्चा करा.

२. समाधीपादातील अंतराय (समाधीतील अडथळे) संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.

३. हठयोगाचा इतिहास सांगून हठयोगाच्या स्वरूपाची चर्चा करा.

४. सांख्य व योग यांचे तत्त्वज्ञान थोडक्यात सांगा.

xxxxxxx

TILAK MAHARASHTRA VIDYPEETH

B.A. YOGA

DIRECT SECOND YEAR

YOGA PHILOSOPHY SEM-I

Q.1) Fill in the blanks with appropriate word. (10)

1) ----- is the longest nadi/channel.

A) Sushumna B) Kuhu C) Saraswati D) Ida

2) To practice yoga ----- is the best time.

A) Afternoon B) Dawn C) Evening D) Night

3) ----- is composed of three gunas/qualities.

A) Maya B) Parvati C) Sanskriti D) Lakshmi

4) The stage from birth to the complete growth of human body is known as ------

A) Middle age B) Birth C) Growth D) Old age

5) The foundation of ---- is spiritual and systematize.

A) Religion B) Science C) Rajyog D) Yog

6) -----is like serpant/snake.

A) Yogini B) Kundalini C) Prakriti D) Ida

7) Samhita and Brahmanas are known as ----- part of Veda.

A) Sacrifice/Yadnya B) Action C) Knowledge D) Devotion

8) As per Hathayoga, for the Awakening of kundalini ---- is helpful.

A) Triguna B) Bandha C) Nada D) Mudra

9) ---- chakra is located in the heart.

A) Manipura B) Adnya C) Anahat D) Vishuddhi

10) The nature of ----- is of sankalpa-vikalpa(will-imagination).

A) Ahamkara B) Antahkarana C) Mind D) Buddhi/Intellect

Q.2) Write short notes (Any two) (10)

1) Sub-types of Prana (Upa-Prana)

2) Right time for the practice of yoga

3) Sushumna Nadi

4) Annamaya Kosha

Q.3) Answer the following questions in detail. (Any three) (30)

1) Explain the nature of shat (six) ckakras by stating their location/place in human body.

2) State how the evolution of Yoga takes place from Vedic period?

3) Which stage of life is beneficial to practice Yoga?

4) What is antahkaran chatushtaya (four fold classification of antahkaran)? State the components of it.

XXXXXXX

B.A. YOGA

DIRECT SECOND YEAR

YOGA PHILOSOPHY SEM-II

Q.1) Fill in the blanks with appropriate word. (10)

1) ------ is the removing of the fluctuations of mind.

A) Samyam B) Kumbhaka C) Yoga D) Hathayoga

2) --------means essence or core.

A) Tva B) Tat C) Idam D) Aham

3) To reach at ------hathayoga becomes useful like ladder.

A) Nadayoga B) Mantrayoga C) Bhaktiyoga D) Rajyoga

4) --------is siddhi.

A) Vibhuti B) Curiosity C) Realization D) Patience

5) Philosophy begins at -----.

A) Ignorance B) Thought C) Debate D) Curiosity

6) Yogasutras are divided into ----- parts.

A) Two b) Seven C) Five D) Four

7) Tapas, Swadhyay(study) and Ishwar pranidhan, these three niyamas together known as ------.

A) Regulation of senses B) Rajyoga C) Kriyayoga D) Hathayoga

8) -------means believers of the authority of veda.

A) Theist B) Atheist C) Avaidik D) Vaidik

9) To achieve -------- is the aim of yogashastra.

A) Efforts B) Kaivalya C) Purity D) Siddhi

10) ------- is the very famous book written by Swami Swatmarama.

A) Shiva Samhita B) Hatharatnavali C) Hathapradipika D) Gheranda Samhita

Q.2) Write short notes (Any two) (10)

1) Kriyayoga

2) Meaning of Hathayoga

3) Philosophy of Charvaka

4) Objective of Ashtangyoga

Q.3) Answer the following questions in detail. (Any three) (30)

1) What are the two qualities one should adopt to reached at perfection in asana?

2) Elaborately explain the obstacles occurs in samadhi with the help of sutra no.30 of samadhi pada.

3) By stating the historical development of hathyoga discuss the nature of hathyoga.

4) State the philosophical thoughts of Samkhya and Yoga systems.