

AU-2046

B.A. Part—I (Semester—I) Examination
(Optional Subjects)
YOGASHASTRA

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

- Note :—** (1) Solve all questions.
(2) All questions carry equal marks.

1. Write meaning, any two definitions and importance of Yoga.

OR

Describe History of Yoga in Ancient India.

10

2. Write notes on (any **two**) :

- (a) Ahimsa
- (b) Satya
- (c) Asatya
- (d) Aparigraha.

OR

- (e) Pranayama
- (f) Prathayahar
- (g) Tapas
- (h) Swadhyaya.

10

3. Match the following :

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| (a) Shatkarma | (i) Nachhishodhan Pranayama |
| (b) Pranayama | (ii) Tongue |
| (c) Jivha bandha | (iii) Throat |
| (d) Pre Practices of Pranayama | (iv) Kapalbhatai |
| (e) Jalandhara Bandha | (v) Shitali |

10

4. Explain the difference between Asanas and Physical Exercise ?

OR

Write the definition of Pranayama and compare Pranayama to normal breathing.

10

5. Choose the correct options :

(a) From following which is not the type of Yoga ?

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (i) Hatha Yoga | (ii) Ashtang Yoga |
| (iii) Kundalini | (iv) Shat Karmas |

2

(b) How many Sutras are mentioned in Patanjali Yoga Darshan ?

- | | |
|-----------|----------|
| (i) 190 | (ii) 195 |
| (iii) 200 | (iv) 205 |

2

(c) How many sutras are mentioned in first pad of Patanjali Yoga Darshan ?

- | | |
|----------|---------|
| (i) 50 | (ii) 51 |
| (iii) 52 | (iv) 53 |

2

(d) Which is not the type of Shatkarma from following ?

- | | |
|------------|-------------|
| (i) Dhauti | (ii) Basti |
| (iii) Neti | (iv) Mudras |

2

(e) Which is not the main type of Pranayama ?

- | | |
|--------------------|------------------|
| (i) Anulome Vilome | (ii) Suryabhedhi |
| (iii) Sitali | (iv) Sitkari |

2

AU-2046

B.A. Part—I (Semester—I) Examination
(Optional Subjects)
YOGASHASTRA

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(मराठी माध्यम)

नोट :- (1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. योगाचा अर्थ, कोणत्याही दोन व्याख्या व महत्व लिहा.

किंवा

प्राचीन भारता मधला योगाचा इतिहास स्पष्ट करा.

10

2. टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर) :

(अ) अहिंसा

(ब) सत्य

(क) अस्तेय

(ड) अपरिग्रह

किंवा

(इ) प्राणायाम

(फ) प्रात्याहार

(ग) तप

(ह) स्वाध्याय.

10

3. योग्य जोड्या जुळवा :

(अ) षट्कर्म

(i) नाडीशोधन प्राणायाम

(ब) प्राणायाम

(ii) जीभ

(क) जिह्वा बंध

(iii) गळा

(ड) प्राणायामाची पूर्ण तयारी

(iv) कपालभाती

(इ) जालधर बंध

(v) शितली

10

4. आसन आणि शारीरिक व्यायामांमधील फरक स्पष्ट करा.

किंवा

प्राणायामाची व्याख्या लिहून प्राणायाम आणि सामान्य श्वसन यांची तुलना करा.

10

5. योग मर्चा निवडा :

(i) खालीलपैकी कोणता योगाचा प्रकार नाही :

(अ) हठयोग

(ब) अष्टांग योग

(क) कुण्डलिनी योग

(ड) शट्कर्म

2

(ii) भारतजल योग दर्शनांत एकूण किती सुता दिली आहेत ?

(अ) 190

(ब) 195

(क) 200

(ड) 205

2

(iii) भारतजल योग दर्शनाच्या पहिल्या मंडा मध्ये किती सुत दिली आहे ?

(अ) 50

(ब) 51

(क) 52

(ड) 53

2

(iv) खालीलपैकी कोणता शट्कर्माचा प्रकार नाही ?

(अ) धौती

(ब) वस्ती

(क) नेती

(ड) मुद्रा

2

(v) खालीलपैकी कोणता प्राणायामाचा मुख्य प्रकार नाही :

(अ) अनुलोम विलोम

(ब) सुर्यभेदी

(क) शीतलो

(ड) सित्कारी

2

AU-2046

B.A. Part—I (Semester—I) Examination
(Optional Subjects)
YOGASHASTRA

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

1. योग का अर्थ, परिभाषा (कोई भी दो) और महत्व लिखिये।

अथवा

प्राचीन भारत में योग के इतिहास को स्पष्ट कीजिए।

10

2. टिप्पणियाँ लिखिये (किन्हीं दो पर) :

(अ) अहिंसा

(ब) सत्य

(क) असत्य

(ड) अपरिग्रह

अथवा

(इ) प्राणायाम

(फ) प्रत्याहार

(ग) तप

(ह) स्वाध्याय।

10

3. जोड़ियँ लगाइये :

(अ) अटकर्म

(i) नाडीशोधन प्राणायाम

(ब) प्राणायाम

(ii) जिह्वा

(क) जिह्वा बंध

(iii) गला

(ड) प्राणायाम की पूर्व तैयारी

(iv) कपालभाति

(इ) जालंधर बंध

(v) शितली

10

4. आसन और आसेनिक व्यायाम का अंतर स्पष्ट कीजिये।

अथवा

प्राणायाम की परिभाषा लिखिये। प्राणायाम और सानान्द्र शक्तन की तुलना कीजिये

10

5. उचित विकल्प चुनिये :

(i) निम्नलिखित में से कौनसा योग का प्रकार नहीं है ?

(अ) हठयोग

(ब) अष्टांग योग

(क) कुण्डलिनी योग

(ड) षट्कर्म

2

(ii) पातंजल योग दर्शन में कुल कितने सूत्र दिये हैं ?

(अ) 190

(ब) 195

(क) 200

(ड) 205

2

(iii) पातंजल योग दर्शन के पहिले पद में कितने सूत्र दिये हैं ?

(अ) 50

(ब) 51

(क) 52

(ड) 53

2

(iv) निम्नलिखित में से कौनसा षट्कर्म का प्रकार नहीं है ?

(अ) धौती

(ब) बस्ती

(क) नेती

(ड) मुद्रा

2

(v) निम्नलिखित में से कौनसा प्राणायाम का मुख्य प्रकार नहीं है ?

(अ) अनुलोम-विलोम

(ब) सूर्यभेदी

(क) शीतली

(ड) मित्कारी

2