

**B.A. (Part—I) (Semester—II) Examination**  
**(Optional Subjects)**  
**YOGASHASTRA**  
**(Basic Principles of Yoga)**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

**Note :—**(1) All questions are compulsory.

(2) All questions carry equal marks.

1. Choose correct answer from the given options :—

- |                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
| (1) How many dhatus are described in Ayurveda ?                     | 2               |
| (1) Seven                                                           | (2) Five        |
| (3) Eight                                                           | (4) Nine        |
| (2) Which is the ideal ratio for kumbhaka given in Hath Pradipika ? | 2               |
| (1) 1 : 0 : 2                                                       | (2) 1 : 2 : 4   |
| (3) 1 : 4 : 1                                                       | (4) 1 : 4 : 2   |
| (3) Retention of breath means _____ .                               | 2               |
| (1) Rechaka                                                         | (2) Kumbhak     |
| (3) Puraka                                                          | (4) Deep Breath |
| (4) Place of Asanas in Ashtanga Yoga is _____ .                     | 2               |
| (1) Fourth                                                          | (2) Second      |
| (3) Third                                                           | (4) Sixth       |
| (5) How many Kumbhaka are described in Hath Pradipika ?             | 2               |
| (1) Eight                                                           | (2) Nine        |
| (3) Seven                                                           | (4) Six         |

2. Explain the meaning, definition and concept of Health. 10

**OR**

Write an essay on 'Hath-Yoga'. 10

3. Describe the Pranayama on the basis of 'Hath Pradipika'. 10

**OR**

Write notes on :—

- |            |   |
|------------|---|
| (1) Neti   | 5 |
| (2) Dhauti | 5 |

4. Write the type of Asanas and basic principles of Asanas. 10

**OR**

Explain the basic principles of Mudra and types of Mudra. 10

5. Write notes on any **TWO** :—

- |                        |   |
|------------------------|---|
| (a) Concept of Chitta. | 5 |
| (b) Concept of Vritti. | 5 |
| (c) Concept of Dhyana. | 5 |

**OR**

What is Dharna ? How is converted into Dhyana ? Explain. 10

**B.A. (Part—I) (Semester—II) Examination**  
**(Optional Subjects)**  
**YOGASHASTRA**  
**(Basic Principles of Yoga)**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहे.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालीलपैकी योग्य पर्याय निवडा :—

- (1) आयुर्वेदा मध्ये किती धातु चे वर्णन केले आहे ? 2  
 (1) सात (2) पाच  
 (3) आठ (4) नऊ
- (2) हठप्रदीपिके मध्ये कुम्भका साठी कोणते योग्य प्रमाण आहे ? 2  
 (1) 1 : 0 : 2 (2) 1 : 2 : 4  
 (3) 1 : 4 : 1 (4) 1 : 4 : 2
- (3) श्वास रोखणे म्हणजे \_\_\_\_\_ होय. 2  
 (1) रेचक (2) कुंभक  
 (3) पूरक (4) दिर्घश्वासन
- (4) अष्टांग योगात \_\_\_\_\_ आसनाचे स्थान आहे. 2  
 (1) चौथे (2) दुसरे  
 (3) तिसरे (4) सहावे
- (5) हठप्रदीपिके मध्ये वर्णन केलेल्या कुंभकाची संख्या किती आहे ? 2  
 (1) आठ (2) नऊ  
 (3) सात (4) सहा

2. आरोग्याचा अर्थ, व्याख्या आणि संकल्पना स्पष्ट करा. 10

किंवा

'हठ-योग' यावर निबंध लिहा. 10

3. 'हठप्रदीपिका' या ग्रंथाच्या आधारे प्राणायामाचे वर्णन करा. 10

किंवा

टिपणे लिहा :

- (1) नेती 5  
 (2) धौती 5

4. आसनाचे प्रकार सांगून आसनाचे मुलभूत सिद्धांत लिहा. 10

किंवा

मुद्रांचे मुलभूत सिद्धांत स्पष्ट करा आणि मुद्रांचे प्रकार लिहा. 10

5. कोणत्याही दोनवर टिपणे लिहा :—

- (अ) चित्ताची संकल्पणा. 5  
 (ब) वृत्ति ची संकल्पणा. 5  
 (क) ध्यानाची संकल्पणा. 5

किंवा

धारणा म्हणजे काय ? ते ध्यानात कसे परावर्तित होते ? ते स्पष्ट करा. 10

**B.A. (Part—I) (Semester—II) Examination**  
**(Optional Subjects)**  
**YOGASHASTRA**  
**(Basic Principles of Yoga)**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. निम्नलिखित के लिये उचित विकल्प चुनिये :—

- (1) आयुर्वेद में कितने धातुओं का वर्णन किया है ? 2  
(1) सात (2) पाँच  
(3) आठ (4) नौ
- (2) हठप्रदिपिका में कुम्भक के लिये कौनसा योग्य प्रमाण है ? 2  
(1) 1 : 0 : 2 (2) 1 : 2 : 4  
(3) 1 : 4 : 1 (4) 1 : 4 : 2
- (3) साँस रोकना याने \_\_\_\_\_ है। 2  
(1) रेचक (2) कुम्भक  
(3) पूरक (4) दीर्घश्वसन
- (4) अष्टांग योग में आसन का \_\_\_\_\_ स्थान है। 2  
(1) चौथा (2) दूसरा  
(3) तीसरा (4) छठवाँ
- (5) हठप्रदिपिका में वर्णित कुम्भकों की संख्या कितनी हैं ? 2  
(1) आठ (2) नौ  
(3) सात (4) छः

2. स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा और धारणा को स्पष्ट कीजिये। 10

अथवा

‘हठ-योग’ इस विषय पर निबंध लिखिये। 10

3. ‘हठप्रदिपिका’ इस ग्रंथ में वर्णित प्राणायाम का वर्णन कीजिये। 10

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :

- (1) नेति 5  
(2) धौति 5

4. आसन के प्रकार बताकर आसन के मूलभूत सिद्धांत लिखिये। 10

अथवा

मुद्रा के मूलभूत सिद्धांत स्पष्ट कीजिये और मुद्रा के प्रकार लिखिये। 10

5. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणियाँ लिखिये :—

- (अ) चित्त की धारणा। 5  
(ब) वृत्ति की धारणा। 5  
(क) ध्यान की धारणा। 5

अथवा

धारणा क्या है ? वह ध्यान में कैसे परावर्तित होती है ? वह स्पष्ट कीजिये। 10

