

AU-2084

B.A. (Part—I) Semester—II Examination

(Optional Subjects)

YOGASHASTRA

(Basic Principles of Yoga)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

N.B. :— (1) **ALL** questions are compulsory.

(2) All questions carry equal marks.

1. Choose correct answer from the given options :

(1) Which one of the following asana is not suggested for high blood pressure patient ? 2

- | | |
|---------------|----------------|
| (a) Shavasana | (b) Yoganidra |
| (c) Makrasana | (d) Sirshasana |

(2) Pranayama is related with : 2

- | | |
|-------------|--------------|
| (a) Stomach | (b) Heart |
| (c) Lungs | (d) Forehead |

(3) Which is the ideal ratio for Kumbhaka given in Hathpradipika ? 2

- | | |
|-----------|-----------|
| (a) 1:0:2 | (b) 1:2:4 |
| (c) 1:4:1 | (d) 1:4:2 |

(4) Shatkarma helps in maintaining equilibrium of the : 2

- | | |
|--------------------|----------------------|
| (a) Blood pressure | (b) Heart rate |
| (c) Digestion | (d) Vata-pitta-cough |

(5) How many doshas are described in Ayurveda ? 2

- | | |
|-----------|---------|
| (a) Three | (b) Two |
| (c) Five | (d) Six |

2. Write notes on any **two** :
- (a) Concept of Health. 5
 - (b) Importance of Health. 5
 - (c) Factors affecting the Health. 5

OR

- Describe the stages of Hatha Yoga on the basis of 'Hatha Pradeepika'. 10
3. Write a note on Asanas described in Hathpradipika. 10

OR

- Write a note on Shatkarma. 10
4. Write in detail on :
- (a) Bandha. 5
 - (b) Mudras of Hathpradipika. 5

OR

- Explain the role of Shatkarmas in Yogic Practices. 10
5. Write concept of Chitta-Vrutti in detail. 10

OR

- Write notes on any **two** :
- (a) Concept of Dharana. 5
 - (b) Dhyana. 5
 - (c) Concept of Samadhi. 5

AU-2084

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 सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा :—

- (1) खालील पैकी कोणते आसन उच्च रक्तदाबाच्या रोग्याला सूचविले जात नाही ? 2
 (अ) शवासन (ब) योगनिद्रा
 (क) मकरासन (ड) शिर्षासन
- (2) प्राणायामाचा संबंध _____ यांचेशी आहे. 2
 (अ) पोट (ब) हृदय
 (क) फुफ्फुस (ड) कपाळ (माथा)
- (3) हठ प्रदिपिके मध्ये कुम्भका साठी कोणते योग्य : 2
 (अ) 1:0:2 (ब) 1:2:4
 (क) 1:4:1 (ड) 1:4:2
- (4) षट्कर्म _____ संतुलन कायम ठेवण्याकरीता मदत करते. 2
 (अ) रक्तदाबाचे (ब) हृदय गतीचे
 (क) पचन क्रियेचे (ड) वात-पित्त-कफाचे
- (5) आयुर्वेदा मध्ये कीर्ति दोषाचे वर्णन केले आहे ? 2
 (अ) तीन (ब) दोन
 (क) पाच (ड) सहा

2. टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर) :
- (अ) आरोग्याची संकल्पना. 5
- (ब) आरोग्याचे महत्त्व. 5
- (क) आरोग्यास प्रभावित करणारे घटक. 5
- किंवा
- 'हठ प्रदीपिका' या ग्रंथाच्या आधारे हठ-योगाच्या पायऱ्या स्पष्ट करा. 10
3. 'हठ प्रदीपिका' वर्णीत आसनां वर टिपण लिहा. 10
- किंवा
- षट्कर्मा वर टिपण लिहा. 10
4. सविस्तर लिहा :
- (अ) बंध. 5
- (ब) मुद्रा हठ प्रदीपिकानुसार. 5
- किंवा
- यौगिक प्रक्रीया मध्ये षट्क्रियाचा सहभाग स्पष्ट करा. 10
5. चित्तवृत्तीची संकल्पना सविस्तर लिहा. 10
- किंवा
- टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर) :
- (अ) धारणाची संकल्पना. 5
- (ब) ध्यान. 5
- (क) समाधी ची संकल्पना. 5

AU-2084

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 हल कीजिए।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. निम्नलिखित के लिये उचित विकल्प चुनिये :—

- (1) निम्नलिखित में से कौनसा आसन उच्चरक्त चाप के रोगी को नहीं सुझाया जाता ? 2
 (अ) श्वासन (ब) योगनिद्रा
 (क) मकरासन (ड) शिर्षासन
- (2) प्राणायाम का संबंध _____ से है। 2
 (अ) पेट (ब) हृदय
 (क) फेफड़े (ड) माथा (कपाल)
- (3) हठ प्रदिपिका में कुम्भक के लिये कौनसा योग्य प्रमाण है ? 2
 (अ) 1:0:2 (ब) 1:2:4
 (क) 1:4:1 (ड) 1:4:2
- (4) षट्कर्म _____ का संतुलन बनाये रखने के में मदद करते हैं। 2
 (अ) रक्तदाब (ब) हृदय की गति
 (क) पाचन क्रिया (ड) वात-पित्त-कफ
- (5) आयुर्वेद में कितने दोषों का वर्णन किया है ? 2
 (अ) तीन (ब) दो
 (क) पाँच (ड) छः

2. टिप्पणियाँ लिखिये (किन्हीं दो पर) :
- (अ) स्वास्थ्य की धारणा। 5
- (ब) स्वास्थ्य का महत्व। 5
- (क) स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटक। 5
- अथवा
- हठ प्रदिपिका के आधार पर हठ-योग की सीढ़ियों को स्पष्ट कीजिये। 10
3. 'हठ' प्रदिपिका' में वर्णीत आसन पर टिप्पणी लिखिये। 10
- अथवा
- षट्कर्म पर टिप्पणी लिखिये। 10
4. विस्तार से लिखिये :
- (अ) बंध। 5
- (ब) मुद्रा हठ प्रदिपिका के अनुसार। 5
- अथवा
- यौगिक प्रक्रिया में षट्कर्म की भूमिका को स्पष्ट कीजिये। 10
5. चित्तवृत्ति की धारणा को विस्तार से लिखिये। 10
- अथवा
- टिप्पणियाँ लिखिये (किन्हीं दो पर) :
- (अ) धारणा की धारणा। 5
- (ब) ध्यान। 5
- (क) समाधी की धारणा। 5