

Seat Number



YOG-111

Fundamental of Yoga - I

(114610)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 60

सूचना :-

1. प्रश्नपत्रिकेवर बैठक क्रमांकाशिवाय काहीही लिहू नये.
2. ग्राफ किंवा आकृती काढण्यासाठी पेपर सोडवितांना काळ्या शाईचा पेन अथवा काळी एच्. बी. पेन्सिलच वापरावी.
3. पुरवणी मिळणार नाही याची विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी.
4. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक.
5. सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे द्या कोणतेही चार. 12
  - अ) 'विपर्यय' ही संकल्पना स्पष्ट करा.
  - ब) सबीज समाधीचे प्रकार विशद करा.
  - क) विश्रांती कारक आसनाची वृत्ती महत्त्व स्पष्ट करा.
  - ड) तस्य वाचक प्रणवःस्पष्ट करा
  - इ) "योग कर्मसु कौशल्यम्" विशद करा.
  - फ) प्रमाण वृत्ति स्पष्ट करा.
  - ग) हठप्रदीपिकेचा उद्देश स्पष्ट करा.
2. टिपा लिहा कोणतेही दोन. 12
  - अ) चित्ताचे प्रकार
  - ब) सामाधि संकल्पना
  - क) सप्तांग योग (घटस्थ योग)
3. पतंजलीनुसार चित्त वृत्ति निरोध चे उपाय सविस्तर सांगा. 12

किंवा

ह व ठ संकल्पना सांगुन चतुरंग योग स्पष्ट करा.
4. घेरण्डसंहितेतील प्राणायाम संकल्पना स्पष्ट करा. 12

किंवा

चित्त म्हणजे काय सांगुन चित्त प्रसादन संकल्पना स्पष्ट करा.
5. योगाच्या विविध व्याख्या सांगुन योगातील चित्त विक्षेप विशद करा. 12

किंवा

घेरण्डसंहितेतील आसन संकल्पना सविस्तर विशद करा.

\*\*\*\*\*

Seat Number

--	--	--	--	--	--



YOG-121

## Fundamental of Yoga - II

(124610)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 60

सूचना :-

1. प्रश्नपत्रिकेवर बैठक क्रमांकाशिवाय काहीही लिहू नये.
2. ग्राफ किंवा आकृती काढण्यासाठी पेपर सोडवितांना काळ्या शाईचा पेन अथवा काळी एच्. बी. पेन्सिलच वापरावी.
3. पुरवणी भिळणार नाही याची विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी.

1. 'क्रियायोग म्हणजे काय ? सविस्तर लिहा. 12  
किंवा  
धौति क्रियेचे विस्तारपूर्वक वर्णन करा.
2. पंचक्लेशांचे वर्णन करून पंचक्लेश नष्ट करण्याचे उपाय लिहा. 12  
किंवा  
सविस्तर स्पष्ट करा: नादानुसंधान.
3. संदर्भासहीत स्पष्टीकरण करा: 'दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता'. 12  
किंवा  
कपालभाति क्रियेचे प्रकारांसहीत वर्णन करा.
4. थोडक्या उत्तरे लिहा कोणतेही चार. 12  
a) त्रासाला क्रियेचे लाभ लिहा  
b) 'यमः अंतर्गत घटक लिहा.  
c) 'मनसुर्ध्वं समाधि' विषयी माहिती लिहा.  
d) प्रत्याहार संकल्पना स्पष्ट करा.  
e) नौली क्रियेचे प्रकार लिहा.  
f) संदर्भासहीत स्पष्ट करा: 'द्रष्टादृश्ययोः संयोगो हेयहेतु' ।
5. टीपा लिहा कोणत्याही दोन. 12  
a) ध्यानयोग समाधि                      b) नेति  
c) षट्चक्र                                      d) कर्माशय

\*\*\*\*\*

Seat Number

--	--	--	--	--	--



YOG-231

**History and Philosophy of Yoga योग तत्वज्ञान आणि इतिहास**  
(234610)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 60

सूचना :-

1. प्रश्नपत्रिकेवर बैठक क्रमांकाशिवाय काहीही लिहू नये.
2. ग्राफ किंवा आकृती काढण्यासाठी पेपर सोडवितांना काळ्या शाईचा पेन अथवा काळी एच्. बी. पेन्सीलच वापरावी.
3. पुरवणी मिळणार नाही याची विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी.

1. दर्शन म्हणजे काय सांगून कोणत्याही एका दर्शनाची सविस्तर माहिती द्या 12  
किंवा  
स्वामी कुवलयाचंद ह्याच्या जीवन व कार्याचा परिचय द्या.
2. चार पुरुषार्थांची सविस्तर माहिती सांगा. 12  
किंवा  
सांख्य दर्शनाची ओळख परिचय सविस्तर द्या.
3. पतंजल योगातील 'अंतरंग योग' सविस्तर स्पष्ट करा. 12  
किंवा  
योगाची व्याख्या व अर्थ सांगून भक्तीयोग व ज्ञानयोगाची माहिती द्या.
4. थोडक्यात उत्तरे द्या कोणतेही चार. 12  
अ) स्वामी शिवानंद जीवन परिचय  
ब) जैन दर्शनानुसार त्रिरत्न संकल्पना  
क) स्वामी विवेकानंद जीवन परिचय द्या  
ड) पंचकोषासंबंधी थोडक्यात माहिती द्या.  
इ) प्रथम एकम संयम स्पष्ट करा.  
फ) सभाधि परिणाम स्पष्ट करा.
5. टिपा लिहा कोणत्याही दोन. 12  
अ) शांतोदिताव्यपदेशाधर्मानुपाती धर्मी ----- स्पष्ट करा.  
ब) न्याय दर्शनातील ज्ञान मिमांसा  
क) योग्याला प्राप्त होणाऱ्या विभूती  
ड) कर्मसिध्दांत

\*\*\*\*\*



Seat Number

--	--	--	--	--	--



YOG-122

**Therpeutic Yoga उपचारात्मक योग**  
(124620)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 60

सूचना :-

1. प्रश्नपत्रिकेवर बैठक क्रमांकाशिवाय काहीही लिहू नये.
2. ग्राफ किंवा आकृती काढण्यासाठी पेपर सोडवितांना काळ्या शाईचा पेन अथवा काळी एच्. बी. पेन्सिलच वापरावी.
3. पुरवणी मिळणार नाही याची विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी.

1. श्वासन (शिथिलीकरण) आणि ओंकार साधनेचा शरीर व्याघिमुक्त ठेवण्यासाठी शरीरातील विविध संस्थांवर होणारा सकारात्मक परिणाम सांगा. 12

किंवा

योग-निसर्गोपचार "जीवन जगण्याची कला शिकविणारे शास्त्र आहे" हे विधान सविस्तर स्पष्ट करा.

2. "सर्व रोग एक सारखेच असून त्याचे कारण ही सारखेच व उपचारही सारखेच" हे विधान निसर्गोपचार पध्दती द्वारे स्पष्ट करा. 12

किंवा

पचनेन्द्रियाची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी कोणकोणत्या शुद्धिक्रीया उपयुक्त ठरतात त्यापैकी एका शुद्धिक्रियेची सविस्तर माहीती द्या.

3. 'स्थूलता निवारण' करण्यासाठी योगाचे महत्व सांगुण शुद्धिक्रीया द्वारे स्थूलतेवर होणारे परिणाम स्पष्ट करा. 12

किंवा

मधुमेह ह्या आजाराची कारणे व लक्षणे सांगुण त्यावरील योगिक उपचार सांगा.

4. थोडक्यात उत्तरे द्या. 12

- अ) योगाभ्यासात नाडीचे ठोके नेहमीपेक्षा कमी होतात सकारण स्पष्ट करा.
- ब) श्वासन उच्चरकतदाब हृदयविकारग्रस्तांसाठी प्रभावी उपचार आहे स्पष्ट करा.
- क) मसलटोन (स्नायूताण) योग्य राखण्यासाठी कोणकोणत्या योगिक प्रक्रीया कराल.
- ड) आरोग्याची व्याख्या स्पष्ट करा.
- इ) स्पर्धात्म युगात योगोपचाराचे महत्व विशद करा.
- फ) चुंबक चिकित्सा महत्व सांगा.

5. टिपा लिहा:- 12

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| अ) आहार संकलपना | ब) थॉयराईड ग्रंथी |
| क) आतडे         | ड) मज्जारज्जू     |

\*\*\*\*\*

Seat Number

--	--	--	--	--	--



YOG-232

**Yoga Education & Research Methodology योगशिक्षण आणि संशोधन शास्त्र**  
(234620)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 60

सूचना :-

1. प्रश्नपत्रिकेवर बैठक क्रमांकाशिवाय काहीही लिहू नये.
2. ग्राफ किंवा आकृती काढण्यासाठी पेपर सोडवितांना काळ्या शाईचा पेन अथवा काळी एच्. बी. पेन्सिलचा वापर नाही.
3. पुरवणी मिळणार नाही याची विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी.

1. संशोधनाचा अर्थ व स्वरूप स्पष्ट करून संशोधनाचे प्रकार विशद करा. 12  
किंवा  
गृहितकृत्याचा अर्थ व्याख्या वैशिष्टे सविस्तर स्पष्ट करा.
2. संशोधन अहवालाचा उद्देश व अहवालातील घटक सविस्तर स्पष्ट करा. 12  
किंवा  
योग शिक्षणाची उद्दिष्टे सविस्तर स्पष्ट करा.
3. संशोधनाच्या पध्दतीची नावे सांगून प्रायोगिक पध्दतीची सविस्तर माहिती द्या. 12  
किंवा  
योग क्षेत्रात संशोधन विषयाची आवश्यकता आणि व्याप्ती संबंधी सविस्तर सांगा.
4. थोडक्यात उत्तरे द्या कोणतेही चार. 12  
अ) आदर्श योग शिक्षकाचे गुण थोडक्यात स्पष्ट करा.  
ब) योग शिक्षणाची मुलतत्वे थोडक्यात सांगा.  
क) सांख्यिकी व्याख्या आणि कार्य स्पष्ट करा.  
ड) संशोधन समस्या निर्धारित करणाऱ्या घटकांची माहिती द्या.  
इ) चराची व्याख्या व अर्थ देऊन चराचे प्रकार सांगा.  
फ) तथ्याची स्रोत (साधने) थोडक्यात सांगा.
5. टिपा लिहा कोणत्याही दोन. 12  
अ) योग मठ लक्षण ब) ऐतिहासिक पध्दती  
क) तथ्य संकलनाची वैशिष्टे ड) संशोधन अहवालाची वैशिष्टे.

\*\*\*\*\*

Seat Number

--	--	--	--	--	--



YOG-242

## Psychology & Yoga for Personality Development

मानसशास्त्र व योगाद्वारे व्यक्तिमत्त्व विकास

(244620)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 60

सूचना :-

1. प्रश्नपत्रिकेवर बैठक क्रमांकाशिवाय काहीही लिहू नये.
2. ग्राफ किंवा आकृती काढण्यासाठी पेपर सोडवितांना काळ्या शाईचा पेन अथवा काळी एच्. बी. पेन्सिलच वापरावी.
3. पुरवणी मिळणार नाही याची विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी.

1. थोडक्यात उत्तरे घ्या कोणतेही चार. 12
  - अ) एकाग्रता प्राप्त करण्यासाठी योगिक प्रक्रिया संबंधी माहिती घ्या.
  - ब) तणाव मुक्तीसाठी प्रार्थनेचे महत्त्व विशद करा.
  - क) असंतुलीत मानसिक स्वस्थ व्यक्तीचे लक्षणे सांगा.
  - ड) ध्वनी आणि स्वर व्याख्या सांगुन अर्थ स्पष्ट करा.
  - इ) ओंकार साधना कृती व महत्त्व विशद करा.
  - फ) योग & मुल्यशिक्षण संकल्पनाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
2. टिपा लिहा. 12
  - अ) योगासन & व्यक्तिमत्त्वविकास
  - ब) प्राणायाम & मनस्वास्थ
  - क) मनाचे कार्य.
3. मनाच्या विविध व्याख्या सांगुन मन व इंद्रिय यांचा संबंध सविस्तर स्पष्ट करा. 12

OR

चिंतेची सामान्य लक्षणे सांगुन चिंतामुक्ती आणि मनस्वास्थ उत्तम राखण्यासाठी चित्तप्रसादनाची भूमिका स्पष्ट करा.
4. 'नाद' अर्थ व व्याख्या सांगुन नाद & शरीरातील सप्तचक्र संबंध स्पष्ट करा. 12

OR

मानसिक रोगाचे वर्गीकरण सांगुन रोग निवारणासाठी योगसंगीताची आवश्यकता विशद करा.
5. व्यक्तिमत्त्व विकासाचा अर्थ सांगुन योगिक प्रक्रियांच्या माध्यमातून व्यक्तिमत्त्व विकास कसा साधाल ते स्पष्ट करा. 12

OR

मानसिक (स्वास्थ) संकल्पना सांगुन मन स्वास्थ आणि योगनिद्रा संबंध सविस्तर स्पष्ट करा.

\*\*\*\*\*