

Seat Number

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



April 2015

YOG 111 - Fundamental of Yoga - I
योगसिद्धांत - I
(114610)

P. Pages : 2

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. थोडक्यात उत्तरे द्या कोणतेही चार.

12

अ) 'वृत्तिसास्यमितस्त्र' स्पष्ट करा.

ब) शब्दज्ञानानुपाती सुत्र पूर्ण करून स्पष्टीकरण द्या.

क) प्राणायामाची पूर्वतयारी आणि लाभ विशद करा.

ड) 'प्रमाद' ह्या अंतरायाचे सोदाहरण सहित स्पष्टीकरण द्या.

इ) योगासनाचे वर्गीकरण सांगा.

फ) 'ह' व 'ठ' संकल्पना स्पष्ट करा.

2. टिपा लिहा कोणत्याही दोन.

12

अ) 'ईश्वरसंकल्पना'.

ब) वृत्ति.

क) नादानुसंधान संकल्पना.

3. योगाची व्याख्या सांगुन योगसाधनेतील अंतराय सविस्तर सांगा.

12

OR

घेरण्डसंहितेतील घटस्थ योग विशद करा.

4. पतंजलीयोगदर्शनानुसार चित्तप्रसादन संकल्पना विशद करा.

12

OR

हटप्रदीपिकेनुसार प्राणायाम संकल्पना प्रकार व लाभासहित विशद करा.

5. पतंजलयोगसुत्राच्या आधारे 'वृत्तिनिराधाचे' उपाय विशद करा.

12

OR

पतंजलीच्या नुसार समाधी संकल्पना स्पष्ट करा.

Seat Number

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



YOG 121 - Fundamental of Yoga - II (124610)
योगसिध्दांत -II

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 प्रश्नांना समान गुण आहेत.
 5. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
1. खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या कोणतेही चार. 12
 - अ) समाधिविषयी माहीती द्या (पतंजली नुसार)
 - ब) पतंजलीची यम संकल्पना स्पष्ट करा.
 - क) शुद्धीक्रियाची (षट्कर्माची) आवश्यकता स्पष्ट करा.
 - ड) लयसिध्दी समाधी ची माहीती द्या.
 - इ) पतंजलीचे नियम विशद करा.
 - फ) "अविद्या क्षेत्रम उतरेषां प्रसुप्त तनुविच्छिन्न उदारानाम्" स्पष्ट करा.
 - ग) 'विवेकख्याति अविप्लवा हानोपायः॥' स्पष्ट करा.
 2. टिपा लिहा कोणतेही दोन. 12
 - अ) दृष्टा दृश्य संकल्पना
 - ब) प्रत्याहार (सुत्रासहित वर्णन)
 - क) नादानुसंधान संकल्पना.
 3. पतंजलीकृत प्राणायाम संकल्पना आणि प्राणायामाचे प्रकार आणि परिणाम सुत्रासहित स्पष्ट करा. 12
किंवा
हटप्रदीपिकेशुसार षट्कर्माचे सविस्तर वर्णन करा.
 4. पंचक्लेशे सांगुन क्लेश नष्ट करण्याचे उपाय स्पष्ट करा. 12
किंवा
षट्चक्र संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
 5. पतंजलीकृत आसन संकल्पना आणि आसन परिणामाच्या सुत्रासहित स्पष्ट करा. 12
किंवा
त्राटक ह्या शुद्धीक्रियेची माहीती सांगुन त्राटकाचे प्रकार व फायदे सविस्तर विशद करा.

Seat Number

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



YOG 112

Anatomy & Physiology (114620)

शरीररचना व क्रियाविज्ञान शास्त्र

P. Pages : 2

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 आहे.
5. सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. थोडक्यात उत्तरे द्या कोणतेही चार.

12

- अ) हृदयाची आकृती काढून अवयवांची नावे द्या.
- ब) मुत्रपिंडाची आकृती काढून अवयवांची नावे द्या.
- क) अस्थी म्हणजे काय सांगून अस्थीचे कार्य विशद करा.
- ड) संधीची व्याख्या सांगून कार्य सांगा.
- इ) चलसांध्याचे प्रकार विशद करा.
- फ) पेशीची आकृती व अवयवांची नावे सांगा.

2. टिपा लिहा कोणत्याही दोन.

12

- | | |
|------------------|------------------------|
| अ) पाठीचा कणा. | ब) अंतश्चसन - बहिश्चसन |
| क) त्वचेची कार्य | ड) मेंदू |

3. श्वसन संस्थेची रचना व कार्य सविस्तर विशद करा. 12

किंवा

पचन संस्थेची रचना व कार्य विशद करा.

4. रक्ताभिसरण म्हणजे काय.सांगुन रक्ताभिसरणात हृदयाचे महत्व विशद करा. 12

किंवा

अंतःस्रावी ग्रंथीची माहिती देऊन आकृती सह महत्व विशद करा.

5. मज्जासंस्थेचे प्रकार सांगुन त्यांचे कार्य विशद करा. 12

किंवा

स्त्री जनन संस्थेची रचना व कार्य स्पष्ट करा.

Seat Number

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



YOG 122

Therapeutic Yoga (124620)

उपचारात्मक योग

P. Pages : 2

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 आहेत.
5. सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या कोणतेही चार. 12
 - अ) योग उपचार चिकित्सेचा अर्थ आणि महत्व विशद करा.
 - ब) 'शवासन' आसनांची विधी व महत्व सांगा.
 - क) स्वास्थ्य व्यक्तीचे गुण व वैशिष्ट्ये सांगा.
 - ड) स्थूलता निवारणांसाठी सुर्यनमस्कार महत्व विशद करा.
 - इ) जीवनसत्वांची नावे व आरोग्यसाठी महत्व.
 - फ) स्नायु ताण (मसल टोण) आणि योगाभ्यास महत्व.
 - ग) मांसाहार आणि शाकाहार तुलनात्मक अभ्यास.
2. टिपा लिहा कोणत्याही दोन. 12
 - अ) मानसिक स्वास्थ्य आणि ओकार साधना.
 - ब) रक्तदाब आणि भ्रामरी प्राणायाम उपयुक्तता.

क) चुंबक चिकित्सा.

3. दमा ह्या आजाराची कारणे, लक्षणे आणि त्यावरील योगोपचारचे (आसन, प्राणायाम, शुद्धीक्रीया इ. चे) सविस्तर वर्णन करा. 12

किंवा

हृदयविकार ची लक्षणे, कारणे विशद करून हृदयविकार नियंत्रनात आणण्यासाठी उपयुक्त योगसाधना सांगा.

4. उत्सर्जन संस्थेच्या अवयवांची माहीती सांगून. त्याची कार्य आकृती सह विशद करा. 12

किंवा

आरोग्य संकल्पना सांगून निसर्गोपचार चिकीत्सेतील पचमहभौतिक चिकित्सा पध्दती स्पष्ट करा.

5. अंतस्त्रावी ग्रंथीची नावे सांगून थॉराइड ह्या ग्रंथीची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी उपयुक्त योगाभ्यास विशद करा. 12

किंवा

मधुमेह कारणे, लक्षणे सांगून त्यावर उपयुक्त योगिक प्रक्रिया सांगा.

Seat Number

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



YOG - 231

History & Philosophy of Yoga (13461)

(योगतत्त्वज्ञान आणि इतिहास)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

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. थोडक्यात उत्तरे द्या. (कोणतेही चार) 20
 - a) जैनदर्शनातील त्रिरत्न विशद करा.
 - b) न्यायीकांची ज्ञानमिमांसा स्पष्ट करा.
 - c) योगी अरविंदाचा जीवन परिचय सांगा.
 - d) जैनदर्शनातील महाव्रते स्पष्ट करा.
 - e) विभूतीपादात सांगीतलेली सहा ज्ञान कोणते ते स्पष्ट करा.
 - f) स्वामी शिवानंदाचा जीवन परिचय.
2. टिपा लिहा (कोणत्याही दोन) 20
 - a) बौद्ध दर्शनातील चार आर्य सत्य.
 - b) स्वामी विवेकानंद.
 - c) योग्याला प्राप्त विभूती.
3. भक्तीयोग, कर्मयोग, ज्ञान योगाची सविस्तर माहिती सांगा. 20
OR / किंवा
दर्शन शब्दाचा अर्थ सांगुन कुठल्याही एका दर्शनाची सविस्तर माहिती द्या.
4. संयमाचे विस्तृत वर्णन करुन संयमाच्या फळासंबंधी आणि फळाचा विनियोग कोठे व कसा करावा हे विभूती 20
पादाच्या आधारे स्पष्ट करा.
OR / किंवा
भारतीय संस्कृतीतील पंचकोषांचे आणि चार पुरुषार्थांचे सविस्तर वर्णन करा.

Seat Number

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



YOG - 241

Bhagwadgeeta and Yogashastra (14461)
(भगवद्गीता आणि योगतत्त्वज्ञान)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

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 आहेत.
5. सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या कोणतेही चार 20
 - a) सांख्य दर्शनातील प्रवृत्ती उत्क्रांती संकल्पनेतील 25 तत्वे सांगा.
 - b) भगवद्गीतेनुसार मनाची स्थिरता कशी मिळवाल.
 - c) विपश्यना ध्यान पद्धतीची माहिती व फायदे स्पष्ट करा.
 - d) सिद्धीचे महत्त्व सांगून सिद्धीचे पाच प्रकार स्पष्ट करा.
 - e) पुरुष बृहन्वा संकल्पना सांख्य दर्शनाच्या अधारे स्पष्ट करा.
 - f) पतंजयोगसुत्राच्या आधारे कर्म विपाक संकल्पना स्पष्ट करा.
2. टिपा लिहा कोणत्याही दोन. 20
 - a) कर्मचे प्रकार
 - b) त्रिगुण संकल्पना
 - c) सहजयोग साधना
3. सांख्य दर्शनाची ओळख देऊन सांख्यांचा सत्कार्यवाद सविस्तर स्पष्ट करा. 20

OR

पतंजलयोग सुत्रानुसार मुक्तीच्या चार अवस्थांची माहिती सांगून धर्ममेघसमाधि संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
4. सहजयोग साधना पद्धतीची माहिती व फायदे सविस्तर स्पष्ट करा. 20

OR

भगवद्गीतेच्या आधारे मनची चंचलता आणि मन स्थिर करण्याचे उपाय सांगून श्रेष्ठ योग्याची लक्षणे सविस्तर सांगा.

Seat Number

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



YOG 232
Yoga Education & Research Methodology
(13462)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

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 प्रश्नांना समान गुण आहेत.
5. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.

1. थोडक्यात उत्तरे द्या (कोणतेही चार). 20
 - a) चरांची अर्थ, व्याख्या सांगून प्रकार सांगा.
 - b) गृहितकृत्याची वैशिष्टे सांगा.
 - c) योग वर्गात प्रार्थना व उपासनेचे महत्त्व विशद करा.
 - d) संशोधन समस्येचा अर्थ व महत्त्व सांगा.
 - e) तथ्य विश्लेषण व निर्वाचनाचा अर्थ सांगा.
 - f) योग मठ लक्षण सविस्तर सांगा.
2. टिपा लिहा (कोणत्याही दोन). 20
 - a) संशोधन अहवाल स्वरूप.
 - b) योगशिक्षणाची उद्दिष्टे.
 - c) तथ्य संकलन वैशिष्टे व महत्त्व.
3. संशोधन आराखड्याचे महत्त्व सांगून त्यात समाविष्ट घटक सविस्तर विशद करा. 20
किंवा
आदर्श योग शिक्षकाचे गुण सविस्तर सांगून संवाद कौशल्याचे योग शिक्षकासाठीचे महत्त्व विशद करा.
4. संशोधनाचा अर्थ सांगून संशोधनाच्या पध्दती व संशोधन प्रकाराची माहिती द्या. 20
किंवा
योग शिक्षण पध्दतीची माहिती देऊन सामुदायिक योगशिक्षण पध्दतीचे फायदे तोटे सविस्तर सांगा.

Seat Number

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



YOG - 231

History & Philosophy of Yoga (13461)

(योगतत्वज्ञान आणि इतिहास)

P. Pages : 1

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

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. थोडक्यात उत्तरे द्या. (कोणतेही चार) 20
 - a) जैनदर्शनातील त्रिरत्न विशद करा.
 - b) न्यायीकांची ज्ञानमिमांसा स्पष्ट करा.
 - c) योगी अरविंदाचा जीवन परिचय सांगा.
 - d) जैनदर्शनातील महाव्रते स्पष्ट करा.
 - e) विभूतीपादात सांगितलेली सहा ज्ञान कोणते ते स्पष्ट करा.
 - f) स्वामी शिवानंदाचा जीवन परिचय.
2. टिपा लिहा (कोणत्याही दोन) 20
 - a) बौद्ध दर्शनातील चार आर्य सत्य.
 - b) स्वामी विवेकानंद.
 - c) योग्याला प्राप्त विभूती.
3. भक्तीयोग, कर्मयोग, ज्ञान योगाची सविस्तर माहिती सांगा. 20

OR / किंवा

दर्शन शब्दाचा अर्थ सांगून कुठल्याही एका दर्शनाची सविस्तर माहिती द्या.
4. संयमाचे विस्तृत वर्णन करून संयमाच्या फळासंबंधी आणि फळाचा विनियोग कोठे व कसा करावा हे विभूती 20

पादाच्या आधारे स्पष्ट करा.

OR / किंवा

भारतीय संस्कृतीतील पंचकोषांचे आणि चार पुरुषार्थांचे सविस्तर वर्णन करा.
