

Seat	
No.	

Total No. of Pages:2

Kamala College, Kolhapur
(Autonomous)
P. G. Diploma in Yoga Therapy (Paper - I)
Examination March/April, held in June, 2023.
FOUNDATION OF YOGA (PAPER - I)
Subject Code: 4001



Day and Date: Tuesday, 13 June 2023

Total Marks: 80

Time: 10.30 a.m. to 01.30 p.m.

- Instructions :**
- 1) Q. No. 7 is compulsory .
 - 2) Solve any 4 questions out of Q. 1 to Q. 6.

- Q.1) What is the meaning of Yoga ? Explain the important of yoga and explain the merits and demerits ? [15]
- Q.2) What is the meaning of chitturutti? Explain the illustrated in chittprasadhan? [15]
- Q.3) What is the meaning of Asthang Yoga? Explain the 'Pranayam' of Asthang Yog? [15]
- Q.4) What is the meaning of Kriya Yog ? What is the preparation of Kriya Yog ? [15]
- Q.5) What is the meaning of Mudras ? Explain the features and describe the 'Shanmukhi' Mudra ? [15]
- Q.6) Write the Astha Kumbhak in Hathyoga ? and explain any one in Kumbhak ? [15]
- Q.7) Write short notes (any four) : [20]
- a) Eshwar Pran Idhan
 - b) Pranav
 - c) Neti
 - d) Khechri
 - e) Siddhasan
 - f) Tribandh

मराठी रूपांतर

सूचना : 1 प्र.क्र. 7 सवित्ता आहे.

2. प्र.क्र.1 ते प्र.क्र.6 पैकी कोणतेही 4 प्रश्न सोडवा.

- प्र.1) योग म्हणजे काय सांगून योगाचे समज गैरसमज सांगून योगाचे महत्व स्पष्ट करा.(15)
- प्र.2) चित्तवृत्ती म्हणजे काय सांगून चित्तप्रसाधनाचे उपाय स्पष्ट करा. (15)
- प्र.3) अष्टांग योग सांगून प्राणायाम या अंगाचे सविस्तर वर्णन करा. (15)
- प्र.4) क्रियायोग सांगून क्रियायोगाचे प्रयोजन स्पष्ट करा. (15)
- प्र.5) मुद्रा म्हणजे काय? त्यांची वैशिष्ट्ये काय हे सांगून 'षणमुखी' मुद्रेबद्दल सविस्तर वर्णन करा.. (15)
- प्र.6) हठयोगातील अष्टकुंभक सांगून कोणत्याही एका कुंभकाचे वर्णन करा. (15)
- प्र.7) टिपा लिहा. (कोणत्याही चार) (20)
- अ) ईश्वरप्रणिधान
ब) प्रणव
क) नेती
ड) खेचरी
इ) सिध्दासन
फ) त्रिबंध


