

Seat No.	
----------	--

Total No. of pages:

Kamala College, Kolhapur
(Autonomous)
P.G. Diploma Yoga Therapy
Examination March 2024
NEP - 2020 Level – 6
DSC – Foundation of Yoga Paper I
Subject Code: 101



Day and Date: Friday – 03-05-2024

Total Marks: 80

Time: 11.00 a.m. to 2.00 p.m.

Instructions: 1. Question No. 6 is compulsory.

2. Answer any four questions from questions 1 to 5.

3. Figures to the right indicate full marks.

-
- Q. 1. What is Yoga? Explain nature and importance of Yoga Science. [15]
- Q. 2. What is Chittavrutti?
Explain the types of Chittavrutti's with examples. [15]
- Q. 3. What is Chittavishepa? Explain the solution of Chittaprasadana [15]
- Q. 4. What is Ashtangyoga? Explain Yama [15]
- Q. 5. Write types of Pranayama.
Explain any two Pranama and it's importance. [15]
- Q. 6. Write Short notes (Any Four) [20]
- A. Patanjali Yogasutra
- B. Eshwar Pranidhan
- C. Pranav Mudra
- D. Suryabhedan Pranayam
- E. Tratak



मराठी रुपांतर

सूचना: 1) प्रश्न क्र. 6 सक्तीचा आहे.

2) प्रश्न क्र. 1 ते 5, कोणत्याही चार प्रश्नाची उत्तरे लिहा.

- प्र.1) योग म्हणजे काय ? योगशास्त्राचे स्वरूप व त्याचे महत्व स्पष्ट करा. [15]
- प्र. 2) चित्तवृत्ती म्हणजे काय ? वृत्तीचे प्रकार सोदाहरण स्पष्ट करा. [15]
- प्र.3) चित्तविक्षेप म्हणजे काय ? चित्तप्रसादनाचे उपाय स्पष्ट करा [15]
- प्र.4) अष्टांगयोग म्हणजे काय हे सांगून यम वर्णन करा. [15]
- प्र.5) प्राणायामाचे प्रकार लिहा.
कोणत्याही दोन प्राणायामाची विधि सांगून त्याचे महत्व स्पष्ट करा. [15]
- प्र.6) टीपा लिहा (कोणतेही चार) [20]
- 1) पातांजल योगसूत्र
 2. ईश्वर प्रणिधान
 - 3) प्रणवमुद्रा
 - 4) सूर्यभेदन प्राणायाम
 - 5) त्राटक