

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



L - 304

Total No. of Pages : 2

P.G. Diploma in Yoga Therapy Examination, May - 2018

YOGA THERAPY

Foundation of Yoga (Paper - I)

Sub. Code : 43373

Day and Date : Tuesday, 15 - 05 - 2018

Total Marks : 80

Time : 11.00 a.m. to 02.00 p.m.

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

Q1) What is the meaning of Yoga? Explain the important of yoga and explain the merits and demerits? [15]

Q2) What is the meaning of chitturutti? Explain the illustrated in chittprasadhan?[15]

Q3) What is the meaning of Asthang Yoga? Explain the 'Pranayam' of Asthang Yog? [15]

Q4) What is the meaning of Kriya Yog? What is the preparation of Kriya Yog?[15]

Q5) What is the meaning of Mudras? Explain the features and describe the 'Shanmukhi' Mudra? [15]

Q6) Write the Astha Kumbhak in Hathyoga? and explain any one in Kumbhak?[15]

Q7) Write short notes (any four) : [20]

- a) Eshwar Pran Idhan
- b) Pranav
- c) Neti
- d) Khechri
- e) Siddhasan
- f) Tribandh

P.T.O.

मराठी रूपांतर



L - 304

- सूचना : 1) प्रश्न क्र. 1 ते 6 पैकी कोणतेही चार प्रश्न सोडवा.
2) प्रश्न क्र. 7 सक्तीचा.

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 प्राणायामा 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 'बणमुखी' 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