

Please check whether you have got the right question paper.

- N.B:
1. Regular students to attempt any four questions choosing one question from each unit.
 2. IDOL students to attempt any five questions choosing at least one from each unit.
 3. All questions carry equal marks.

Unit - I

1. Define Yoga. What are the various conceptions and misconceptions about Yoga? Explain
2. Explain the nature of Chitta and Chitta vruttis mentioned in Yoga Sutra.

Unit – II

3. Bring out the significance and place of God in Yoga philosophy.
4. Explain in detail concept of Yama and Niyama mentioned in Yoga Sutra.

Unit – III

5. Examine the role of Pranayama and Pratyahara in Yoga Philosophy.
6. Discuss the nature and kinds of Samadhi.

Unit – IV

7. 'Yoga contributes to the overall development of personality' – Discuss.
8. Write short notes on:
 - A) Ahara and Vihar as pillars of Yoga.
 - B) Yoga for stress management.

Please check whether you have got the right question paper.

N.B: नियमित विध्यार्थ्याकरिता दूरस्थ शिक्षण संस्थेच्या विध्यार्थ्याकरिता.

सूचना:१. नियमित विध्यार्थ्यानी प्रत्येक गटातून एक व एकूण चार प्रश्नांची उत्तरे लिहावीत.

२. दूरस्थ शिक्षणसंस्थेच्या विध्यार्थ्यानी प्रत्येक गटातून एक व एकूण पाच प्रश्नांची उत्तरे लिहावीत.

३. सर्व प्रश्नाची समान गुण आहेत.

४. आवश्यकता वाटल्यास मूळ इंग्रजी प्रश्नपत्रिका पहावी.

गट - १

१. योगाची व्याख्या द्या. योगविषयक विविध समजुती व गैरसमजुती कोणत्या आहेत? स्पष्ट करा.
२. योगसुत्रात नमुद केलेले चित्ताचे स्वरूप व चित्तवृत्ती स्पष्ट करा.

गट - २

३. योगतत्वज्ञानातील ईश्वराच्या स्थानाचे महत्व विशद करा.
४. योगसुत्रात नमुद केलेल्या यम व नियम या संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.

गट - ३

५. योग तत्वज्ञानातील प्राणायाम व प्रत्याहार यांची भूमिका स्पष्ट करा.
६. समाधीचे स्वरूप व विविध प्रकार यावर चर्चा करा.

गट -४

७. "व्यक्तिमत्वाचा सर्वांगीण विकासासाठी योगाचे योगदान" यावर चर्चा करा.
८. टिपा लिहा.

- अ) योगविषयक आधारस्थंभे म्हणून आहार व विहार
- ब) तणाव व्यवस्थापनासाठी योग