

DIPLOMA IN YOGA EDUCATION : SUMMER - 2018
SUBJECT : FUNDAMENTALS OF PATANJALA YOGA SUTRA

Day : **Thursday**
Date : **19/04/2018**

Time **02.00 P.M. To 05.00 P.M.**
Max. Marks : 80

S-2018-0563

N.B.

- 1) Attempt any **THREE** questions from Q.1 to Q.5.
- 2) Q.6 is **COMPULSORY**.
- 3) Figures to the right indicate **FULL** marks.

-
- Q.1** Explain the Sutra "Yoga Citta Vrtti Nirodha" from Patanjala Yoga Sutra. (20)
- Q.2** Define the concept of Abhyas and Vairagya. What is the utility of Abhyas in individual development? (20)
- Q.3** What do you mean by the steps Asana and Pranayama from Ashtanga Yoga? Explain about Ashtanga Yoga. (20)
- Q.4** Explain the concept "Hatha Yoga". Explain its utility for individual upliftment. (20)
- Q.5** Define concept of "Prayatna Shaithilya" as per Patanjala Yoga Sutra in association with Asana. (20)
- Q.6** Write short notes on **FOUR** of the following: (20)
- a) Rutambhara Pragna and Saptabhumi Pragna
 - b) Kleshas and Antarayas
 - c) Different types of Samadhi
 - d) Cittaprasadan
 - e) Kriya yoga
 - f) Yoga in Bhagwadgita
 - g) Pranayama

* * *

मराठी-रूपांतर

सूचना:

- १) प्रश्न क्र. १ ते ५ मधील कोणतेही तीन प्रश्न सोडवा
- २) प्रश्न क्र. ६ सोडविणे आवश्यक आहे.
- ३) प्रश्नांच्या उजव्या बाजूला प्रश्नांचे पूर्ण गुणांक दर्शविले आहेत

-
- प्र.१ पातंजल योग सूत्राप्रमाणे योगःश्चित्त वृत्ती निरोधः हे सूत्र स्पष्ट करा. (२०)
- प्र.२ 'अभ्यास' आणि 'वैराग्य' या संकल्पना स्पष्ट करा. वैयक्तिक सुधारणेसाठी अभ्यासाचे महत्त्व विषद करा. (२०)
- प्र.३ अष्टांग योग म्हणजे काय हे स्पष्ट करा. अष्टांग योग मधील आसन व प्राणायाम या पायऱ्यांचे स्पष्टीकरण द्या (२०)
- प्र.४ 'हठ योग' ही संकल्पना स्पष्ट करा. वैयक्तिक उन्नतीसाठी याचा उपयोग स्पष्ट करा. (२०)
- प्र.५ पातंजल योग सूत्रामधील आसन या पायरीशी संबंधित असलेली 'प्रयत्नशैथिल्य' ही संकल्पना स्पष्ट करा. (२०)
- प्र.६ खालीलपैकी कोणत्याही चारवर थोडक्यात टिपा लिहा. (२०)
- अ) ऋतंभरा प्रज्ञा आणि सप्तभूमी प्रज्ञा
 - ब) क्लेष आणि अंतराय
 - क) समाधिचे वेगवेगळे प्रकार
 - ड) चित्त प्रसादन
 - इ) क्रियायोग
 - फ) भगवद्गीतमधील योग
 - य) प्राणायाम

* * * * *