

Anekant Education Society's  
Tuljaram Chaturchand College of Arts, Science and Commerce, Baramati  
Autonomous  
Department of Yoga  
F.Y.B.A. Sem. II Question Bank  
Subject: YOG 1202 Basic Foundation of Yoga.

प्र. १ ला रिकाम्या जागा भरा.

१ श्रीमद् भगवद् गीतेमध्ये ..... इतके अध्याय आहेत.

१) १४ २) १६ ३) १७ ४) १८

२ श्रीमद् भगवद् गीतेमध्ये एकूण..... इतके श्लोक आहेत.

१) ३०० २) ५०० ३) ७०० ४) ७२५

३ श्रीमद् भगवद् गीतामध्ये ..... अध्यायात योगाचे स्वरूप सांगितले आहे.

१) ४ २) ३ ३) ५ ४) ६

४ .....म्हणजे मन चंचल असेल तरी त्याला एकाग्र करण्याचा पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करणे.

१) अभ्यास २) वैराग्य ३) ध्यान ४) धारणा

५ हठ प्रदिपीका हा ग्रंथ ..... यांनी सांगितला आहे.

१) महर्षी पतंजली २) स्वामी रामदेवबाबा ३) स्वामी कुवल्यानंदजी ४) स्वामी स्वत्वाराज

६ हठ योगानुसार यम म्हणजे शरीर व मनावर ..... होय.

१) आसन २) संयम ३) प्राणायाम ४) ध्यान

७ हठ योगानुसार यम म्हणजे .....व ..... नियमित करणे होय.

१) यम २) नियम ३) श्वास व प्रश्वास ४) धारणा

८ राजयोगानुसार प्रत्याहार म्हणजे एकांतात राहून आपल्या ..... नियंत्रण मिळवणे होय.

१) आसन २) शरीर ३) मन ४) इंद्रियांच्यावर

१ राजयोगानुसार धारणा,.....व..... या तिघांना मिळून संयम शब्द वापरतात.

१) धारणा २) ध्यान ३) समाधी ४) ध्यान व समाधी

१० भक्ती योगानुसार योग म्हणजे .....होणे.

१) संयम २)स्वनियंत्रण ३) एक ४) धारणा

११ भक्ती योगानुसार ..... आणि ..... हे एकाच अर्थाने दोन शब्द आहेत.

१) भक्ती २) योग ३) भक्ती आणि योग ४) सत्य

१२ भक्तीचा मार्ग ..... आहे.

१) प्रेरणेचा २) भावनेचा ३) अवधानाचा ४) संवेदनाचा

१३ भक्तीयोग..... निराकारच सत्य मानतो.

१) निर्गुण २) सगुण ३) तप ४) निर्गुण सगुण

१४ भगवत गीतेनुसार समाधी म्हणजे ..... होय.

१) स्थित प्रज्ञता २) प्रज्ञावंत ३) सृजनशिल ४) आदर्श व्यक्ति

१५ एकूण १०८ उपनिषदांपैकी ..... उपनिषद योग विषयावर आहेत.

१) १५ २) १८ ३) २० ४) २४

१६ योगोपनिषदानुसार यम म्हणजे ..... आहार होय.

१) अल्प २) जास्त ३) किमान ४) आते

१७ घेरण्डा संहिता हा ग्रंथ ..... यांनी लिहीला.

१) स्वामी विवेकानंद २) कुवल्यानंदजी ३) पतंजली ४) घेरण्डासंहिता

१८ ज्ञान योगानुसार परब्रम्ह शाश्वत, ..... अनंत निराकार आहे.

१) निर्गुण २) सगुणी ३) किमान ४) ब्रम्हांड

१९ ज्ञान योगानुसार परब्रम्ह हे ..... आहे.

१) अज्ञान २) ज्ञान ३) अध्ययन ४) प्रेरणादायी

२० मंत्रयोग म्हणजे .....होय.

१)चिंतन २) ध्यान ३) धारणा ४) मंत्रपटन

प्र.२ रा. एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

१ भगवद् गीतेतील योग सिध्दांतानुसार योगाची व्याख्या लिहा.

२ योग सिध्दांतानुसार अभ्यास म्हणजे काय ते लिहा.

३ योग सिध्दांतानुसार वैराग्य म्हणजे काय ते लिहा.

४ भगवद् गीतेतील योग सिध्दांतानुसार अहिंसा म्हणजे काय ते लिहा.

५ भगवद् गीतेतील योग सिध्दांतानुसार नरकाची तीन व्दारे सांगा.

६ योगापनिषधानुसार नियम म्हणजे काय ते लिहा.

७ पुरक म्हणजे काय ते लिहा.

८ कुभक म्हणजे काय ते लिहा.

९ रेचक म्हणजे काय ते लिहा.

१० मंत्रयोगाची व्याख्या लिहा.

११ हठयोगानुसार प्राणायाम म्हणजे काय ते लिहा.

१२ ह आणि ठ म्हणजे काय ते लिहा.

१३ हठयोगानुसार आसनाची व्याख्या लिहा.

१४ राजयोगानुसार युक्ताहार विहार म्हणजे काय ते लिहा.

१५ भक्ति योग म्हणजे काय ते लिहा.

१६ कर्मयोग म्हणजे काय ते लिहा.

१७ ज्ञान योग म्हणजे काय ते लिहा.

१८ मंत्रयोग म्हणजे ते लिहा.

१९ घेरणडा सहिता म्हणजे काय ते लिहा.

२० हठ प्रदिपीकेनुसार शुध्दी क्रिया म्हणजे काय ते लिहा.

प्र. ३ टिपा लिहा.

- १ राजयोग
- २ हठयोग
- ३ ज्ञानयोग
- ४ मंत्रयोग
- ५ भक्तीयोग
- ६ अनुलोम विलोम प्राणायाम
- ७ योग्याची लक्षणे
- ८ योगसाधनेतील यम
- ९ योगसाधनेचा परिणाम
- १० सर्वांगासन
- ११ हलासन
- १२ भुजंगासन
- १३ धनुरासन
- १४ उड्डियान बंध
- १५ त्राटक
- १६ विपरीतकरणी (मुद्रा)
- १७ पातंजली ध्यान पध्दती
- १८ योगापनिषेधानुसार आसने
- १९ योगोपनिषेधानुसार ध्यान

प्र. ४ थोडक्यात उत्तरे लिहा.

- १ भगवद् गीतेतील योग सिध्दांतानुसार चित्त नियंत्रणाचे उपाय सांगा.
- २ भगवद् गीतेतील सहाव्या अध्यायानुसार ध्यान विषयी लिहा.
- ३ भगवद् गीतेतील योग सिध्दांतानुसार योग साधनेसाठी नियम थोडक्यात लिहा.
- ४ भगवद् गीतेतील योग सिध्दांतानुसार अहिंसा म्हणजे काय ते लिहा.
- ५ योग भ्रष्ट पुरुष म्हणजे काय ते थोडक्यात लिहा.
- ६ योगोपनिषदानुसार प्रत्याहार म्हणजे काय ते लिहा.
- ७ योगोपनिषदानुसार आसन म्हणजे काय ते लिहा.
- ८ योगोपनिषदानुसार अहिंसा म्हणजे काय ते लिहा.
- ९ हठयोगानुसार नेती क्रियांचे आरोग्यात महत्व सांगा.
- १० हठयोगानुसार कपालभांती क्रियेचे आरोग्यात महत्व लिहा.
- ११ घेरण्डा संहितानुसार प्राणयामाचे आरोग्या महत्व लिहा.
- १२ हठ प्रदिपीकेनुसार आरोग्यात आसनाचे थोडक्यात महत्व सांगा.
- १३ हठप्रदिपीकेनुसार डोळ्यांच्या आरोग्यात त्राटकाचे महत्व सांगा.
- १४ घेरण्डासंहितेनुसार स्मृती संवर्धनासाठी धारणेच महत्व थोडक्यात सांगा.
- १५ राजयोगानुसार प्रत्याहाराचे दैनंदिन जीवनात महत्व थोडक्यात सांगा.
- १६ राजयोगानुसार स्मृती संवर्धनासाठी ध्यानाचे महत्व थोडक्यात सांगा.
- १७ अंतर्गत स्व नियंत्रणात भक्तयोगाचे महत्व थोडक्यात सांगा.
- १८ बौध्दीक कार्यक्षमता विकासात कर्मयोगाचे महत्व सांगा.
- १९ ज्ञानयोगाचे दैनंदिन जीवनात थोडक्यात महत्व सांगा.
- २० मंत्रयोगाचे दैनंदिन जीवनात थोडक्यात महत्व सांगा.

प्र. ५ वा सविस्तर उत्तरे लिहा.

- १ ज्ञानयोगाचे मानवी दैनंदिन जीवनात सविस्तर महत्व स्पष्ट करा.
- २ कर्मयोगाचे मानवी विधायक कार्यामध्ये सविस्तर महत्व स्पष्ट करा.
- ३ भक्तीयोगानुसार ध्यानाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- ४ राजयोगानुसार प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, व समाधी यांचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- ५ हठयोगानुसार यम, नियमाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- ६ हठयोगानुसार आसनाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- ७ हठयोगानुसार प्राणायामाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- ८ राजयोगानुसार स्मृती संवर्धनासाठी ध्यानाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- ९ मंत्रयोगाचे स्मृती संवर्धनासाठी सविस्तर महत्व स्पष्ट करा.
- १० योगपनिषदानुसार काम, क्रोध, लोभ या नियंत्रण मिळवण्यासाठी यम, नियमाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- ११ योगपनिषेदानुसार मानवी आरोग्यात आसनांच्या प्रकाराचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- १२ योगपनिषेदानुसार नाडी शुद्धीकरणासाठी प्राणायामाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- १३ घेरण्डासंहिता ग्रंथानुसार योगाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- १४ भगवद् गीतानुसार योगाची व्याख्या सांगून योग साधनेचा परिणाम सविस्तर स्पष्ट करा.
- १५ भगवद् गीतेतील सहाव्या अध्यायानुसार ध्यान योगाची संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
- १६ कर्म योगानुसार योगाची व्याख्या सांगून योगसाधनेतील मुख्य अडथळा मन व मनावर नियंत्रण ठेवण्याचे योगिक उपाय सविस्तर स्पष्ट करा.
- १७ भगवद् गीतेनुसार अहिंसा आणि हिंसा म्हणजे काय सांगून अहिंसेच्या विकासाचे चार टप्पे सविस्तर स्पष्ट करा.
- १८ हठ प्रदिपेकेनुसार आरोग्यात आसनाचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.

- १९ हठप्रदिपेकेनुसार शुध्दीक्रियाचे शरीर शुध्दीसाठी महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.
- २० स्थितप्रज्ञ व्यक्तित्वाचा विकासात योगतंत्राचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.