

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION :MAY- 2022

SECOND SEMESTER

Sub. : Basics of Ayurveda - II (203)

Date: 20/05/2022

Total marks: 60

Time: 2.00 pm to 4.30 pm

Instructions:

- 1) All questions are compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.

Q. 1 Multiple choice questions. (10)

1. Exercise is contraindicated in -----.
a) Pregnant women
b) Old age
c) Diseased condition
d) All of these
2. ----- are properties of mind.
a) Anutva
b) Ekatva
c) a+b
d) none of this
3. ----- Taste should be used for teeth cleaning.
a) Pungent
b) Bitter
c) Astringent
d) All
4. Mana (Mind) is -----.
a) Dnyanendriya
b) Karmendriya
c) Ubhayendriya
d) none of this
5. Pitta is naturally aggravated in -----season.
a) Autumn
b) Spring
c) Summer
d) Rainy
6. Nimesh is characteristic of
a) Aatma
b) Man
c) Indriya
d) Buddhi
7. Low appetite is observed in ----- prakruti.
a) Vata
b) Pitta
c) Kapha
d) a+c
8. Body strength is lowest is ----- season.
a) Rainy
b) Summer
c) Spring
d) a+c
9. Site of manipura chakra is -----
a) Anus
b) Umbilicus
c) Head
d) Heart
10. Shraavanendriya is having ----- mahabhuta dominance.
a) Vayu
b) Aakash
c) Tej
d) Jala

Q. 2 Short Answer questions (Any Four) (20)

1. Benefits of abhyanga
2. Properties of aatma
3. Muladhara chakra
4. Indriya pancha panchaka
5. Excercise
6. Vata prakruti

Q. 3 Long answer question (Any Two) (30)

1. Write in detail about 'dinacharya'.
2. Explain about visarga kala and write in detail seasonal regimen of any one season in visarga kala.
3. Write in detail about 'Mana' and its importance in yoga.

Marathi Translation

- सूचना :** १. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
२. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा

(१०)

१. व्यायाम ----- करू नये.
अ) गर्भिणी
क) रोगी
ब) वृद्ध
ड) सर्व
२. ----- हे मनाचे गुण आहेत.
अ) अणुत्व
क) अ व ब
ब) एकत्व
ड) यापैकी नाही
३. दंतधावनार्थ ----- रसांचा उपयोग करावा.
अ) कडु
क) कषाय
ब) तिक्त
ड) सर्व
४. मन हे ----- आहे.
अ) ज्ञानेन्द्रिय
क) उभयेन्द्रिय
ब) कर्मेन्द्रिय
ड) यापैकी नाही
५. पिताचा नैसर्गिक प्रकोप ----- ऋतूत होतो.
अ) शरद
क) ग्रीष्म
ब) वसंत
ड) वर्षा
६. निमेष ----- गुण आहे.
अ) आत्मा
क) इंद्रिय
ब) मन
ड) बुद्धि
७. अल्प क्षुधा ----- प्रकृतीचे लक्षण आहे.
अ) वात
क) कफ
ब) पित्त
ड) अ व ड
८. शरीर बल ----- ऋतूत हीन असते.
अ) वर्षा
क) वसंत
ब) ग्रीष्म
ड) अ व क
९. मणिपूर चक्राचे स्थान आहे.
अ) गुद
क) शिर
ब) नाभी
ड) हृदय
१०. श्रवणेन्द्रिय ----- महाभूत प्रधान आहे.
अ) वायु
क) तेज
ब) आकाश
ड) जल

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. अभ्यंग फायदे
२. आत्मा लक्षण
३. मूलाधार चक्र
४. इंद्रिय पंच पंचक
५. व्यायाम
६. वात प्रकृति

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. सविस्तर लिहा- 'दिनचर्या'
२. विसर्ग काळ म्हणजे काय हे स्पष्ट करा व विसर्ग कालातील कोणत्याही एका ऋतुची ऋतुचर्चा सविस्तर लिहा.
३. मन- सविस्तर लिहा व योग शास्त्रातील मनाचे महत्त्व स्पष्ट करा.