

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : MAY – 2022

SECOND SEMESTER

Sub. : Practical-II (204)

Date: 23/05/2022

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. In one Suryanamaskar how many asanas are there?
a) 12
b) 14
c) 13
d) 10
2. In summer season ----- is practiced.
a) Murcha and Ujjayi pranayama
b) Shitali and Shithkari pranayama
c) Murcha and Plavini pranayama
d) Bhramari and anulom vilom pranayama
3. How many Kumbhaks are there in Hatha Pradipika?
a) 9
b) 3
c) 8
d) None of all
4. Sthirasukham-----.
a) Pranayama
b) Asanam
c) Diet
d) Prathyahar
5. Practice of pranayam is done
a) According to wheather
b) According to health
c) According to need and purpose
d) All of these
6. The posture which resembles a fish -----.
a) Makarasana
b) Bhujangasana
c) Matsyadana
d) Matsyendrasana
7. After Dhanurasana ----- should be done.
a) Shavasana
b) Paschimattanasana
c) Makarasna
d) None of these
8. In shavasana
a) There are no body movements
b) Eyes are tightly closed
c) Spinal cord touches the ground
d) All of the above
9. Shalabhasana-----
a) Improves the digestion
b) Prevents hernia
c) Improves function of back bone
d) All of the above
and spin
10. Which of the following is ideal pose for Bhujangasana.
a) Elbows must be straight
b) Constant breathing
c) Neck position is loose
d) All of these

Q. 2 Short Answer questions (Any Four)

(20)

1. Ardhamatsyendrasana
2. Setu bandhasana
3. Difference between Kapalbhathi & Bhastrika
4. Chakrasana benefits and who should do this asana?
5. How and who should practice Matsyasana?
6. Murcha and palvini pranayama

Q. 3 Long answer question (Any Two)

(30)

1. Write in detail Ashtakumbhak in pranayam?
2. Write all 14 names of suranamaskar with beej mantra & procedure of each step.
3. Explain sarvangasana and matsyasana using the following
a) Asan procedure / kruti
b) Ideal aasan posture
c) How to release aasan
d) Who can & cannot to aasan
e) Benefits of aasan
f) Time

Marathi Translation

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

- प्र.१. योग्य पर्याय निवडा (१०)**
१. एका सूर्यनमस्कारात किती आसनांची साखळी आहे.
अ) १२ ब) १४
क) ११ ड) १०
२. ग्रीष्म ऋतुत -----
अ) मूर्च्छा आणि उज्जायी प्राणायाम करतात ब) शीतली आणि सित्कारी प्राणायाम करतात
क) मूर्च्छा आणि प्लाविनी प्राणायाम करतात ड) भ्रामरी आणि अनुलोम विलोम प्राणायाम करतात
३. हठप्रदिपिकेमध्ये किती कुंभक आहेत ?
अ) ९ ब) ३
क) ८ ड) वरीलपैकी एकही नाही
४. स्थिरसुखम्-----
अ) प्राणायाम ब) आसनम्
क) आहार ड) प्रहार
५. प्राणायामाचा अभ्यास -----
अ) हवामानानुसार करावा ब) गरज व उददीव्यानानुसार करावा
क) प्रकृतीनुसार करावा ड) वरील सर्व
६. या आसनाची अवस्था मत्स्या प्रमाणे दिसते-----
अ) मकराआसन ब) भुजंगासन
क) मत्स्यासन ड) मत्स्येंद्रासन
७. धनुरासन नंतर -----
अ) श्वासन करावे ब) पश्चिमोत्तानासन करावे
क) मकरासन करावे ड) वरीलपैकी एक ही नाही
८. श्वासन करताना -----
अ) शरीराची हालचाल होत नाही ब) डोळे घट्ट मिटलेले असतात
क) पाठीचा कणा जमिनीवर टेकलेला असतो ड) वरील सर्व
९. शलभासनामुळे -----
अ) पचनशक्ति सुधारते ब) हार्निया होत नाही
क) माकडहाड आणि मणके यांची कार्यक्षमता वाढते ड) वरील सर्व
१०. भुजंगासनाच्या आदर्श स्थिती मध्ये
अ) हातकोप-यामधे सरळ असतात ब) श्वासन संधपणे चालू असते
क) मान मागे ढिली सोडलेली असते ड) वरील सर्व पर्याय

- प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) (२०)**
१. अर्धमत्स्येंद्रासन
२. सेतुबंधासनाची कृती व फायदे
३. कपालभाती व भस्त्रीका प्राणायामातील फरक

४. चक्रासन कोणी करावे व फायदे
५. मत्स्यासन कसे व कोणी करावे
६. मूर्च्छा आणि प्लाविनी प्राणायाम

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. प्राणायामातील अष्टकुभंक सविस्तर लिहा
२. सूर्यनमस्काराची १४ नावे संपूर्ण बीजमंत्रासह लिहून सूर्यनमस्कार घालण्याच्या प्रत्येक कृतीचे वर्णन करा
३. खालील मुदयांच्या आधारे सर्वांगासन व मत्स्यासन या आसनाचे वर्णन करा
अ) आसन कृती ब) आदर्श आसन स्थिती क) आसन कसे सोडावे
ड) आसन कोणी करावे इ) आसनाचे फायदे ई) वेळ
व कोणी करू नये