

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE
M.A. YOGA
EXAMINATION : NOVEMBER-2022
SEMESTER - I
Sub. : Yoga Practical (101)

Date: 22/11/2022

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. While performing asanas is / are essential.
 - a) tracksuit
 - b) smooth and silky clothes
 - c) skin fit clothes
 - d) loose, cotton clothes
2. Asanas should be performed
 - a) rhythmically
 - b) dynamically
 - c) step by step and slowly
 - d) systematically & fast
3. Asanas should be performed with
 - a) light stomach
 - b) full stomach
 - c) half full stomach
 - d) 6 hours daily diet
4. asan is useful for constipation.
 - a) Paschimottanasan
 - b) Vajrasan
 - c) Ardhamatsyendrasan
 - d) All of these
5. is the twisting asan.
 - a) Gomukhasan
 - b) Ardhakatichakrasan
 - c) Ardhamatsyendrasan
 - d) Trikonasan
6. Meditative asanas helps to
 - a) maintain the back muscles flexible
 - b) maintain the spine erect
 - c) maintain the head steady
 - d) maintain the awareness on crown
7. For PCOD (Polystic Ovarian Disorders) asan is helpful.
 - a) Padhastasan
 - b) Ardachakrasan
 - c) Bhadrasan
 - d) Ashtangasan
8. is the sixth name of Sun in total 12 names series of Suryanamaskar.
 - a) Pranava
 - b) Pavana
 - c) Pushan
 - d) Hiranyagarbha
9. Yogasanas are beneficial for
 - a) physical strength
 - b) flexibility
 - c) increasing stamina
 - d) all of these
10. While performing asanas
 - a) light music should be played softly
 - b) room should be dark & soundproof
 - c) candle or lamp should be used for special effect
 - d) room should be clean, well ventilated with proper light

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

1. Trikonasan – describe the steps with benefits.
2. Benefits of Suryanamaskar (physical, mental, therapatic)

1/2

3. Asanas beneficial for digestive system and explain the procedure of any one asan.
4. Benefits and contraindications of Paschimottanasan.
5. Name any two backward bending asanas, 2 meditative asanas, 2 side bending asanas and explain the procedure of one of them.
6. Write the prayer / shantipath that is recited at the beginning of Yogasana class, with its meaning.

Q. 3. Write the answers in brief (any two)

(30)

1. Ardhamatsyendrasan – Procedure, benefits, contraindications, therapeutic aspect.
2. Describe in detail – Suryanamaskar – 1) steps, 2) bijamantras, 3) names, 4) benefits.
3. Procedure, benefits and contraindications of Gomukhasan – describe in detail.

विषय:- प्रात्यक्षिक -१ (१०१)

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा

(१०)

१. आसनांचा सराव करताना आवश्यक आहे.

अ) ट्रॅकसूट घालणे	ब) मऊ व सिल्क चे कपडे घालणे
क) त्वचेला घट्ट बसतील असे कपडे घालणे	ड) सैल व सुती कपडे घालणे
२. आसनांचा सराव करताना

अ) लयबद्ध हालचाल असावी	ब) सतत वेगाने हालचाल करावी
क) क्रमाक्रमाने व सावकाश करावी	ड) पद्धतशीर व वेगाने करावी
३. आसने करताना पोट

अ) हलके असावे	ब) भरलेले असावे
क) अर्धे भरलेले असावे	ड) नियमित ६ तास उपवास केलेल्या स्थितीत असावे
४. हे आसन बद्धकोष्ठतेसाठी उपयुक्त आहे.

अ) पश्चिमोत्तानासन	ब) वज्रासन
क) अर्धमत्स्येंद्रासन	ड) वरील सर्व
५. हे आसन करताना कमरेतून वक्र पीळ बसतो.

अ) गोमुखासन	ब) अर्धकटिचक्रासन
क) अर्धमत्स्येंद्रासन	ड) त्रिकोणासन
६. ध्यानात्मक आसन उपयुक्त ठरते.

अ) पाठीचे स्नायू लवचिक बनविण्यासाठी	ब) पाठीचा कणा ताठ ठेवण्यासाठी
क) डोके सरळ ठेवण्यासाठी	ड) माथ्यावर जागरूकता ठेवण्यासाठी
७. पीसीओडी (पॉलिसिस्टीक ओव्हेरियन डिसॉर्डर्स) साठी हे आसन उपयुक्त ठरते.

अ) पादहस्तासन	ब) अर्धचक्रासन
क) भद्रासन	ड) अष्टांगासन
८. सूर्यनमस्कारातील सूर्याच्या १२ नावांमधील हे ६ वे नाव आहे.

अ) प्रणव	ब) पवन
क) पूषन	ड) हिरण्यगर्भ

९. योगासने या साठी फायदेकारक आहेत.

अ) शारीरिक बळकटीसाठी

क) स्टॅमिना वाढण्यासाठी

ब) लवचिकता वाढण्यासाठी

ड) वरील सर्व

१०. आसनांचा सराव करताना

अ) मंद आवाजात संगित लावावे

क) रुम आवाज व उजेडरहित असावी

ब) वातावरण निर्मितीसाठी मेणबत्ती अथवा दिवा लावावा

ड) रुम स्वच्छ, हवेशीर व योग्य प्रकाशयुक्त असावी

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. त्रिकोणासन - क्रमानुसार कृती लिहून फायदे नमूद करा.

२. सूर्यनमस्काराचे फायदे - शारीरिक, मानसिक, चिकित्सात्मक

३. पचनसंस्थेसाठी उपयुक्त अशा आसनांची नावे लिहा व त्यापैकी कोणत्याही एका आसनाची कृती वर्णन करा.

४. पश्चिमोत्तानासन - संपूर्ण कृती व दक्षता

५. पुढील आसनांची नावे लिहा

- प्रत्येकी २ नावे - अ) पाठीमागे वळण्याची आसने ब) ध्यानात्मक आसने क) खांद्यांच्या रेषेत झुकण्याची आसने तसेच यापैकी कुठल्याही एका आसनाची कृती लिहा.

६. योगासन वर्ग सुरु करण्यापूर्वी म्हणण्यात येणारी प्रार्थना / शांतीपाठ लिहून त्याचा अर्थ स्पष्ट करा.

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. अर्धमत्स्येंद्रासन - कृती, फायदे, दक्षता, चिकित्सा

२. सूर्यनमस्काराची माहिती पुढील मुद्द्यांद्वारे स्पष्ट करा - क्रमवार कृती, बीजमंत्र, आसनांची नावे, फायदे

३. गोमुखासन - या आसनाची संपूर्ण कृती, फायदे व आसन करताना घ्यावयाची दक्षता याचे वर्णन करा.