

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : NOVEMBER-2022

SEMESTER - III

Sub. : Practical III (304)

Date: 25/11/2022

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. Which of the following is not included in Panchadharana Mudra
a) Parthivi
b) Aakashi
c) Vayavi
d) Shmbhavi
2. ----- Prana exists in the entire body.
a) Nag
b) Dhananjay
c) Krukal
d) Devdatta
3. In Viparita Karani Mudra
a) The position of Chandra Nadi is below Surya Nadi
b) Chandra-amrut reaches at the position of Sun
c) The position of Surya Nadi is below Chandra Nadi
d) All of these
4. The practice of Ajapa includes 3 aspects:
a) Deep breathing, relaxation, complete awareness
b) Tapasya, Swadhyay, Ishwarpranidhan
c) Relaxation, Swadhyay, Ishwarpranidhan
d) None of the above
5. The deity of Vayaviy Dharana is -----.
a) Vishnu
b) Ishwar
c) Surya
d) Sadashiv
6. By which Mudra practice, the Kundalini gets awakened to progress on the path of knowledge.
a) Yonimudra
b) Shaktichalan
c) Khechari Mudra
d) Vajroli Mudra
7. Which of the below is considered as best for the practice of -Tratak
a) Oil
b) Wax
c) Cow Ghee
d) Buffalo ghee
8. Meaning of chidakash is as follow:
a) Aakash
b) Chittakash
c) Mahakash
d) Aakash of Chit
9. In Khechari Mudra -----is done.
a) Use of tongue
b) Use of eyes
c) Use of hands
d) Use of stomach
10. In Jalandhar bandh ----- is utilized.
a) Throat
b) Stomach
c) Eyes
d) None of these

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

1. Mahabandh
2. Bhujangini Mudra
3. Types of meditation
4. Manduki Mudra
5. Chidakash Dharana
6. Chakrabhedan

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

1. Write in detail about Ajapa -Japa
2. Aavartan Dhyana (Cyclic Meditation)
3. Tratak-Write the complete procedure & Steps.

विषय:-प्रात्यक्षिक-३ (३०४)

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा	(१०)
१. पंचधारणा मुद्रेत कोणत्या प्रकाशाचा अंतर्भाव नाही?	
अ) पार्थिवी	ब) आकाशी
क) वायवी	ड) शांभवी
२. सर्व शरीरभर -----हा वायू असतो.	
अ) नाग	ब) धनंजय
क) कृकल	ड) देवदत्त
३. विपरीतकरणी मध्ये -----	
अ) चंद्र नाडी सूर्यनाडीच्या खाली येते	ब) चंद्रामृत सूर्यस्थाना पर्यंत पोहोचतो
क) सूर्यनाडी चंद्रनाडीच्या खाली येते	ड) यापैकी सर्व पर्याय बरोबर
४. अजपा साधनेमधील तीन स्मरणीय गोष्टी	
अ) गहरी श्वसन क्रिया, विश्रांती पूर्ण जागरूकता	ब) तपस्या, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान
क) विश्रांती, ईश्वरप्रणिधान, स्वाध्याय	ड) यापैकी नाही
५. वायवीय धारणेची देवता-----.	
अ)विष्णू	ब) ईश्वर
क)सूर्य	ड) सदाशिव
६. कोणत्या मुद्रेमुळे कुंडलिनी जागृत होऊन ब्रह्मज्ञानाचे भांडार खुले होते?	
अ)योनीमुद्रा	ब)शक्तिचालन
क)खेचरीमुद्रा	ड)वज्रोणीमुद्रा
७. त्राटकासाठी उत्तम	
अ) तेल	ब) मेण
क) गाईचे तूप	ड) म्हशीचे तूप
८. चिदाकाश शब्दाचा अर्थ	
अ) आकाश	ब) चित्ताकाश
क) महाकाश	ड) चित्त चे आकाश
९. खेचरी मुद्रेत -----	
अ) जीभेचा वापर	ब)डोळ्यांचा वापर
क) हाताचा वापर	ड) पोटाचा वापर
१०. जालंधर वंधात	
अ) घशाचा वापर	ब) पोटाचा वापर
क) डोळ्यांचा वापर	ड) यापैकी नाही

प्र.२. टीपा लिहा (कोणत्याही चार)	(२०)
१. महाबंध	
२. भुजंगिनी मुद्रा	
३. ध्यानाचे प्रकार	
४. माण्डुकीमुद्रा	
५. चिदाकाश धारणा	
६. चक्रभेदन	

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.	(३०)
१. अजपाजपची सविस्तर माहिती लिहा.	
२. आवर्तन ध्यान (सायकलिक मेडीटेशन)	
३. त्राटक - पूर्व पाय-या व प्रत्यक्ष कृतीचे वर्णन करा.	