

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : APRIL 2023

SECOND SEMESTER

Sub. : Practical-II (204)

Date: 21/4/2023

Total marks: 60

Time: 2.00 pm to 4.30 pm

Q. 1 Multiple choice questions.

(10)

1. Sthir Sukham _____.
a) Pranayam
b) Asanam
c) Aahar
d) Pratyahar
2. In Hathpradipika _____ number of Kumbhak.
a) 9
b) 3
c) 8
d) None of these.
3. Kapalbhatai _____.
a) is Pranayam
b) is not Pranayam.
c) is Exercise
d) None of these.
4. Dhanurasana should not be practiced by _____
a) Large intestine disorders
b) High blood pressure & heart diseases.
c) acute diseases of digestive system
d) All above
5. While performing Sarvangasana _____ bandh is done.
a) Jalandhar bandh
b) Uddiyan bandh
c) Mulbandh
d) All.
6. Those who are under depression should not perform _____.
a) Bhasrika
b) Brahmari
c) Ujjayi
d) Sheetal
7. Ideal proportion of Purak Kumbhak Rechak is _____ in Pranayam.
a) 1:2:4
b) 1:1:1
c) 1:4:2
d) 1:2:2
8. While doing Suryanamaskar, in adhomukhshwanasana step _____ should be done.
a) Purak
b) Kumbhak
c) Rechak
d) None of these.
9. For curing Jalodara & Dhatu dosha _____ pranayama should be performed.
a) Suryabhedana
b) Ujjayi
c) Sitkari
d) Sheetal
10. To eliminate the doshas in 72,000 nadis _____ asana should be performed regularly.
a) Siddhasana
b) Parvatasana
c) Pashchimottasana
d) Sarvangasana

Q. 2 Short Answer questions (Any Four)

(20)

1. Setubandhasana - Procedure & Benefits
2. Indications & Contraindications of Makarasana & when it should be performed.
3. Suryabhedana Pranayama
4. Shalabhasana – Procedure & Benefits
5. Rules for Pranayama.
6. Murchha & Plavini - Procedure & Benefits

Q. 3 Long answer question (Any Two)

(30)

1. a. Suryanamaskar - Procedure & Benefits
b. Rules for performing Yogasanas.
2. What is Pranayama? Write all the types of pranayama & Describe any three.

3. Describe Dhanurasan & Matsyasan with the help of following points.
- | | |
|-----------------------|--|
| a. Procedure of asana | b. Ideal position of asana |
| b. Duration of Asana | d. Procedure for attuning asanas purv stithi |
| e. Benefits of asanas | f. Contraindications of asanas. |

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा

(१०)

- | | |
|---|--|
| १. स्थिर सुखम् ----- | |
| अ) प्राणायाम | ब) आसनम् |
| क) आहार | ड) प्रत्याहार |
| २. हठप्रदिपिकेमध्ये ----- कुंभक आहेत. | |
| अ) ९ | ब) ३ |
| क) ८ | ड) यापैकी नाही |
| ३. कपालभाती ----- . | |
| अ) प्राणायाम आहे | ब) प्राणायाम नाही |
| क) व्यायाम आहे | ड) यापैकी नाही |
| ४. धनुरासन कोणी करू नये ? | |
| अ) मोठ्या आतड्याचे विकार असल्यास | ब) अतिउच्च रक्तदाब व हृदयविकार असल्यास |
| क) पोटाचे गंभीर विकार असल्यास | ड) सर्व पर्याय |
| ५. सर्वांगासनामध्ये ----- लागतो. | |
| अ) जालंधर बंध | ब) उड्डियान बंध |
| क) मूलबंध | ड) सर्व |
| ६. निराशाग्रस्त व्यक्तींनी ----- प्राणायामाचा सराव करू नये. | |
| अ) भस्त्रिका | ब) भ्रामरी |
| क) उज्जायी | ड) शितली |
| ७. प्राणायामामध्ये पूरक-कुंभक-रेचक चे आदर्श प्रमाण ----- असावे. | |
| अ) १:२:४ | ब) १:१:१ |
| क) १:४:२ | ड) १:२:२ |
| ८. सूर्यनमस्कारातील अधोमुखश्वानासन स्थितीमध्ये ----- करावे. | |
| अ) पूरक | ब) कुंभक |
| क) रेचक | ड) यापैकी नाही |
| ९. जलोदर रोग व धातुगत दोषांचे उच्चाटन करण्यासाठी ----- प्राणायामाचा सराव करावा. | |
| अ) सूर्यभेदन | ब) उज्जायी |
| क)सित्कारी | ड) शितली |
| १०. बहात्तर हजार नाड्यांतील दोष दूर करण्यासाठी चौऱ्यांशी आसनांपैकी ----- चा सराव नियमितपणे करावा. | |
| अ) सिद्धासन | ब) पर्वतासन |
| क) पश्चिमोत्तानासन | ड) सर्वांगासन |

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. सेतूबंधासन - कृती व लाभ
२. मकरासन कधी व का करावे ? कोणी करू नये ?
३. सूर्यभेदन प्राणायाम
४. शलभासन - कृती व लाभ
५. प्राणायामाचे नियम
६. मूर्च्छा, प्लाविनी - कृती व लाभ

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. अ) सूर्यनमस्कार - कृती, लाभ
ब) योगासने करताना पाळावयाचे नियम
२. प्राणायाम म्हणजे काय ? प्राणायामाचे प्रकार सांगून कोणत्याही तीन प्रकारांचे वर्णन करा.
३. खालील मुद्द्यांच्या आधारे धनुरासन व मत्स्यासनाचे वर्णन करा.
अ) आसनाची कृती ब) आदर्श आसन स्थिती
क) आसन कालावधी ड) आसन कसे सोडावे
इ) आसनाचे फायदे फ) आसन कोणी करू नये