

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION :APRIL 2023

SEMESTER - III

Sub. : Practical III (304)

Date: 21/4/2023

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 Khechari mudra ---- is done.
 - a) use of tongue
 - b) use of eyes
 - c) use of hands
 - d) use of stomach
2. Which of the below is considered as best for the practice of Tratak ?
 - a) Oil
 - b) Wax
 - c) Cow Ghee
 - d) Buffalo Ghee
3. In Viparit Karani mudra -----
 - a) The position of Chandranadi is below Surya Nadi
 - b) Chandra-amrut reaches at the position of Sun
 - c) The position of Surya nadi is below Chandra Nadi
 - d) None of these
4. Which of the below given Mudra practice is effective for Kundalini Awakaning ?
 - a) Yonimudra
 - b) Akashi mudra
 - c) Khechari mudra
 - d) Vajroli mudra
5. Beejamantra of Anahata chakra is -----
 - a) Yam
 - b) Lam
 - c) Ram
 - d) Om
6. Suryanadi is also known as -----
 - a) Madhyanadi
 - b) Pingala
 - c) Ida
 - d) Vajra
7. Colour of Muladhar chakra is -----
 - a) Yellow
 - b) Red
 - c) Blue
 - d) None of these
8. Which of the following is not included in Panchadharana Mudra ?
 - a) Parthivi
 - b) Aakashi
 - c) Vayavi
 - d) Shambhavi
9. The deity of Vayavii dharana is -----
 - a) Vishnu
 - b) Ishwar
 - c) Surya
 - d) Sadashiv
10. Ajapajapa is done in -----
 - a) louder
 - b) medium sound
 - c) pashyanti
 - d) none of these

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

1. Viparit karni
2. Mahabandh
3. Neti
4. Ashwaini mudra
5. Types of dhyan
6. Bhujangini mudra

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

1. Ajapajapa – explain in detail
2. Tratak – write the complete procedure & steps
3. Avartan Dhyan (cyclic meditation) – describe in detail

Marathi Translation

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा (१०)

१. खेचरी मुद्रेमध्ये ----- केला जातो.

अ) जीभेचा उपयोग	ब) डोळ्यांचा उपयोग
क) हातांचा उपयोग	ड) पोटाचा उपयोग
२. त्राटक क्रियेसाठी पुढील पैकी सर्वात योग्य काय आहे ?

अ) तेल	ब) मेण
क) गाईचे तूप	ड) म्हशीचे तूप
३. विपरीत करणी मुद्रेमध्ये -----.

अ) चंद्रनाडी सूर्यनाडीच्या खाली येते	ब) चंद्रअमृत सूर्यस्थानी पोहचते
क) सूर्यनाडी चंद्रनाडीच्या खाली येते	ड) यापैकी नाही
४. कुंडलिनी जागृतीसाठी पुढील पैकी कोणती मुद्रा केली असता फायदेकारक ठरते ?

अ) योनी मुद्रा	ब) आकाशी मुद्रा
क) खेचरी मुद्रा	ड) ब्रजोली मुद्रा
५. अनाहत चक्राचा बीजमंत्र -----आहे.

अ) यं	ब) लं
क) रं	ड) ॐ
६. सूर्यनाडी म्हणजेच-----.

अ) मध्यनाडी	ब) पिंगला
क) ईडा	ड) वत्र
७. मूलाधार चक्राचा रंग -----आहे.

अ) पिवळा	ब) लाल
क) निळा	ड) यापैकी नाही
८. यापैकी कोणती मुद्रा पंचधारणा मुद्रांमध्ये नाही ?

अ) पार्थिवी	ब) आकाशी
क) वायवी	ड) शांभवी
९. वायवीय धारणेची देवता ----- आहे.

अ) विष्णू	ब) ईश्वर
क) सूर्य	ड) सदाशिव
१०. अजपाजप ----- केला जातो.

अ) मोठयाने	ब) मध्यम स्वरात
क) पश्यतीने	ड) यापैकी नाही

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) (२०)

१. विपरीत करणी
२. महाबंध
३. नेति
४. अश्विनी मुद्रा
५. ध्यानाचे प्रकार
६. भूजंगिनी मुद्रा

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. अजपाजप- सविस्तर वर्णन करा.
 २. त्राटक - संपूर्ण कृती व पाय-या लिहा.
 ३. आवर्तन ध्यान पद्धतीचे वर्णन करा.
-