

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : APRIL 2023

FOURTH SEMESTER

Sub. : Application of yoga (401)

Date: 18/4/2023

Total marks: 60

Time: 10.00 am to 12.30 pm

Instructions:

- 1) All questions are compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.

Q. 1 Multiple choice questions.

(10)

1. In hyperthyroidism practice of ----- is helpful.
a) Jalneti
b) Omkar chanting
c) Sinhmudra
d) Vaman
2. This asana is practiced immediately after the meals -----
a) Bhadrasan
b) Vajrasan
c) Tadasan
d) Shashankasan
3. IBS is a disease of ----- system.
a) Musculoskeletal
b) GIT
c) CNS
d) Endocrine
4. Dhruiti means -----
a) courage
b) compassion
c) cleanliness
d) contentment
5. ----- asanas are to be avoided in case of coronary artery disease.
a) Meditative
b) Inverted postures
c) Relaxing
d) Standing postures
6. During pregnancy ----- should be avoided.
a) pranayam
b) yogsadhana
c) kumbhak
d) omkar chanting
7. Paraplegia means paralysis of -----
a) Lower limbs of the body
b) One organ of the body
c) All limbs of the body
d) One side of the body
8. ----- clears vision and mind and also prepares for practice of antaranga yoga.
a) Tratak kriya
b) Dhauti
c) Neti
d) Nauli
9. In uterine prolapse ----- mudra is very beneficial.
a) Brahma mudra
b) Sinhmudra
c) Yogmudra
d) Ashwini mudra
10. In Yoga therapy, concentration on ----- chakra is necessary in endocrine gland disorder.
a) svadhishtana
b) vishuddha
c) muladhara
d) manipura

Q. 2 Short Answer questions (Any Four)

(20)

1. Yoga therapy for PCOD patients
2. What is Insomnia ? Yoga therapy for Insomnia.
3. Yoga therapy for diabetes.
4. Yoga advise for promotion of health.
5. Yoga therapy for hypothyroidism patients.
6. Yoga therapy for depression

Q. 3 Long answer question (Any Two)

(30)

1. Explain in detail Gastro intestinal diseases and Yoga therapy for IBS.
2. Yoga therapy in pregnancy.
3. Yoga therapy in disorders of cardiovascular system.

Marathi Translation

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

- प्र.१. योग्य पर्याय निवडा (१०)**
१. हायपरथॉयराईडीझम मध्ये ----- चा सराव उपयुक्त ठरतो.
अ) जलनेती ब) प्रणवजप
क) सिंहमुद्रा ड) वमन
२. जेवणानंतर लगेचच ----- आसनाचा सराव करता येईल.
अ) भद्रासन ब)ताडासन
क) वज्रासन ड) शशांकासन
३. IBS हा ----- संस्थेचा रोग आहे.
अ) मस्क्युलोस्केलेटल ब) जीआयटी
क) सीएनएस ड) एन्ड्रोक्राइन
४. 'धृती' चा अर्थ -----
अ) धैर्य ब) करुणा
क) स्वच्छता ड) समाधान
५. कोरोनरी आर्ट्री डिजीज असणाऱ्यांनी ----- आसने करू नयेत.
अ) ध्यानात्मक ब) इन्वर्टेड
क) विश्रांतीदायक ड) दंड स्थितीतील
६. गर्भधारणेदरम्यान ----- टाळावे.
अ) प्राणायाम ब)योगसाधना
क) कुंभक ड) प्रणवजप
७. पॅराप्लेजिया म्हणजे ----- चा पॅरालिसिस होय.
अ) शरीराचा खालील भाग ब)शरीराचा एक अवयव
क) सर्व शरीर ड) शरीराची एक बाजू
८. ----- दृष्टी व मनाची शुद्धी करते व अंतरंग साधनेच्या अभ्यासासाठी मदत करते.
अ) त्राटक क्रिया ब)धौती
क) नेती ड) नौली
९. युटेरिन प्रोलॉप्स मध्ये ----- मुद्रा उपयोगी पडते.
अ) ब्रह्ममुद्रा ब)सिंहमुद्रा
क) योगमुद्रा ड) अश्विनी मुद्रा
१०. अंतःस्त्रावी ग्रंथी विकारांवर योग चिकित्सा करताना ----- चक्रावर ध्यान करावे.
अ) स्वाधिष्ठान ब)विशुद्ध
क) मूलाधार ड) मणिपूर

- प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) (२०)**
१. पीसीओडी रुग्णांसाठी योग चिकित्सा
२. इनसोमनिया म्हणजे काय हे सांगून त्यावर योगचिकित्सा लिहा.
३. डायबिटीस वर योग चिकित्सा
४. आरोग्यरक्षणासाठी योग
५. हायपोथायराईडीझम रुग्णांसाठी योग चिकित्सा
६. नैराश्यासाठी योग थेरपी.

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. आतड्यांसंबंधीचे रोग (गॅस्ट्रो इन्टेस्टिनल डिजीज)सविस्तर वर्णन करा व आयबीएस (इरिटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम)वर योग चिकित्सा लिहा.
 २. प्रेग्रन्सी (गर्भधारणा) दरम्यान योग चिकित्सा
 ३. हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी प्रणाली (कार्डीओव्हस्कुलर) तील आजारांवर योग चिकित्सा
-