

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : APRIL 2023

FOURTH SEMESTER

Sub. : Practical-IV(404)

Date: 21/4/2023

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 migraine headaches ----- is useful.
a) Jalneti
b) Vaman
c) Bhramari
d) All of these
2. There are total ----- types of 'Dhauti'.
a) 5
b) 4
c) 3
d) 2
3. While performing Vastradhauti -----
a) Piece of cloth is rapidly swallowed
b) Half piece of cloth is swallowed & half should be kept out
c) Practice swallowing of piece of cloth daily
d) Do 'Nauli' after swallowing piece of cloth
4. Varisar Dhauti is very effective for -----
a) Digestive system
b) Curing diarrhea
c) Endocrine system
d) Psychosomatic disorders
5. Panchadharana mudra includes ----- .
a) Mahamudra
b) Agneyi mudra
c) Pashini mudra
d) Shambhavi mudra
6. In sinusitis ----- is very effective.
a) Steam therapy
b) Kapalbhathi & jalaneti
c) vastradhauti
d) suryabhedan & bhramari
7. While performing, Vyaghri kriya -----
a) Do it with empty stomach
b) Do it after having enough water
c) Do it immediately after meals
d) Do it at any time
8. There are total ----- types of Nauli kriya.
a) 4
b) 2
c) 3
d) 5
9. While performing Shitkarm Jalneti -----
a) Inhale & exhale water rapidly
b) Inhale water from nostrils slowly and exhale from mouth
c) Drink water by mouth & throw it by nose
d) None of the above
10. The ideal thickness of the rubber catheter of Rubber Neti should be -----
a) Between 1mm to 3mm
b) Between 4mm to 7mm
c) Around 0.1 to 1mm
d) None of these

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

1. Jalaneti
2. Bahishkrut dhauti
3. Panchadharana Mudra
4. Shuddhikriya & Kaphadosha
5. Types of Kapalbhathi with steps
6. Jivhamul dhauti – steps & safety measures

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

1. Explain in detail – Shankhprakashan kriya based on following points –
 - a) Material & preparation
 - b) Procedure
 - c) Benefits
 - d) Precaution
2. What are the causes & symptoms of hyperacidity?
3. Design a Yoga module for the case below –
Male – 58 years old with hypertension & insomnia (lack of sleep), & central obesity

Marathi Translation

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा**(१०)**

१. मायग्रेन डोकेदुखीमध्ये ----- उपयुक्त ठरते.
अ) जलनेती
ब) वमन
क) भ्रामरी
ड) सर्व पर्याय योग्य आहेत
२. धौती या क्रियेचे ----- प्रकार आहेत.
अ) ५
ब) ४
क) ३
ड) २
३. वस्त्रधौती करताना -----
अ) कापडी पट्टी भराभर गिळावी
ब) अर्धी कापडी पट्टी गिळावी व अर्धी बाहेर ठेवावी
क) रोज थोडी थोडी कापडी पट्टी गिळण्याची प्रॅक्टिस करावी
ड) कापडी पट्टी गिळून झाल्यावर नौली करावी
४. वारिसार धौती ही ----- साठी अत्यंत उपयुक्त आहे.
अ) पचनसंस्थे
ब) अतिसार बरा करण्या
क) अंतःस्त्रावी प्रणाली
ड) मनोकायिक आजारां
५. पंचधारणा मुद्रा यामध्ये ----- या मुद्रेचा समावेश आहे.
अ) महामुद्रा
ब) अग्रेयी मुद्रा
क) पाशिनी
ड) शांभवी
६. सायनसायटीस या आजारामध्ये ----- हे अत्यंत उपयुक्त ठरते.
अ) स्टीम थेरपी
ब) कपालभाती व जलनेती
क) वस्त्रधौती
ड) सूर्यभेदन व भ्रामरी
७. व्याघ्री क्रिया करताना -----
अ) रिकाम्या पोटी करावी
ब) योग्य प्रमाणात पाणी पिऊन करावी
क) जेवणानंतर लगेच करावी
ड) केंव्हाही करावी
८. नौली या क्रियेमध्ये ----- प्रकार आहेत.
अ) ४
ब) २
क) ३
ड) ५
९. शीतकर्म जलनेती करताना -----
अ) पाणी नाकावाटे जलद आत घ्यावे व बाहेर सोडावे
ब) नाकाने पाणी आत घ्यावे व तोंडाने सोडावे
क) तोंडाने पाणी प्यावे व नाकाने बाहेर काढावे
ड) यापैकी नाही
१०. रबर नेती मधील रबर कॅथेटर ची रुंदी सामान्यतः ----- एवढी असते.
अ) १ मिमि ते ३ मिमि
ब) ४ मिमि ते ७ मिमि
क) ०.१ मिमि ते १ मिमि
ड) यापैकी नाही

प्र.२. टीपा लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. जलनेती
२. बहिष्कृत धौती
३. पंचधारणा मुद्रा
४. शुद्धीक्रिया व कफदोष
५. कपालभातीचे विविध प्रकार व कृती
६. जीव्हामूलधौती - कृती आणि दक्षता

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. खालील मुद्द्यांना अनुसरून 'शंखप्रक्षालन' क्रियेचे वर्णन करा -
अ) साहित्य व पूर्वतयारी ब) कृती
क) लाभ ड) दक्षता
२. आम्लपित्त (हायपर ॲसिडीटी) या आजाराची कारणे व लक्षणे सांगून त्यावरील योगोपचार स्पष्ट करा.
३. पुढील व्याधीवर आधारित योगोपचाराचे मोड्यूल तयार करा -
पुरुष - ५८ वर्षे - उच्च रक्तदाब व निद्रानाश तसेच सेंट्रल ओबेसिटी (केंद्रीय लठ्ठपणा)