

**TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE**  
**M.A. YOGA**  
**EXAMINATION : DECEMBER-2023**  
**SECOND SEMESTER**  
**Sub. : Practical - II (204)**

---

Date: 09/12/2023

**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)

**Q. 2. Write the answers in short (Any Four)**

(20)

- 1) Contra indications of Bhasrika Pranayam
  - 2) Benefits & Procedure of Sarvanganasan
  - 3) Difference between Kapalbhati & Bhasrika Pranayam.
  - 4) Benefits & Procedure of Shavasan
  - 5) Benefits, Procedure & contra indications of chakrasan
  - 6) Suryabhedan, Ujjayi Pranayam.

**Q. 3. Write the answers in brief (any two)**

(30)

- 1) Write all 14 names of suryanamaskar with Beej mantra also write meaning of each name & procedure of each step.
  - 2) Write the starting & ending prarthana of yogsadhana with its meaning.
  - 3) Describe Setubandhasan & Shalbhasan with the help of following points.  
A] Procedure B] Ideal stithi of Asana C] How to release asana D] Contraindications.  
E] Benefits of asana.

मराठी रूपांतर

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

## प्र.१. योग्य पर्याय निवडा.

(30)

५. ग्रीष्म ऋतुमध्ये ..... करतात.
- अ) अग्निसार व उज्जायी
  - क) शीतली व सित्कारी
६. पवनमुक्तासनामुळे .....
- अ) पोटात अडकलेला वायु मुक्त होतो
  - क) लहान आतडयात अडकलेला वायु मुक्त होतो
७. शवासनामध्ये .....
- अ) शरीराची हालचाल होत नाही
  - क) पाठीचा कणा जमिनीवर पूर्ण टेकलेला असतो
८. धनुरासन ..... करु नये.
- अ) मोठ्या आतडयाचे विकार असल्यास
  - क) पोटाचे गंभीर विकार असल्यास
९. प्राणायामात ..... कुंभक आहेत.
- अ) ९
  - क) ३
१०. प्राणायामाचा सराव .....
- अ) हवामानानुसार करावा
  - क) गरज व उद्दीप्तानुसार करावा
- ब) मूर्छा व प्लाविंनी
  - ड) भ्रामरी व अनुलोमविलोम
- ब) मोठ्या आतडयात अडकलेला वायु मुक्त होतो
  - ड) वरील पैकी एकही नाही
- ब) डोळे घट्ट मिटलेले असतात
  - ड) वरीलपैकी एकही नाही
- ब) अति उच्च रक्तदाब, हृदयविकार असल्यास
  - ड) वरील सर्व पर्याय
- ब) ८
  - ड) यापैकी नाही
- ब) प्रकृतीनुसार करावा
  - ड) वरील सर्व

**प्र.२. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)** (२०)

- १) भस्त्रिका प्राणायाम कोणी करावे, कोणी करु नये ?
- २) सर्वांगासनाचे कृती व फायदे.
- ३) कपालभाती व भस्त्रिका प्राणायाम यातील तुलनात्मक अभ्यास.
- ४) शवासनाची कृती व लाभ.
- ५) चक्रासनाचे लाभ, कृती व दक्षता.
- ६) सूर्यभेदन व उज्जायी प्राणायाम.

**प्र.३. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)** (३०)

- १) सूर्यनमस्कारांची १४ नावे बीजमंत्र व अर्थासकट लिहून प्रत्येक कृतीचे वर्णन करा.
  - २) योगासने सुरु करण्यापूर्वीची व शेवटची प्रार्थना शुद्ध स्वरूपात लिहून अर्थ सांगा.
  - ३) खालील मुद्द्यांना धरून सेतुबंधासन व शलभासन यांचे वर्णन करा.
- |                  |                     |                        |
|------------------|---------------------|------------------------|
| १. आसन कसे करावे | २. आदर्श आसनस्थिती  | ३. आसन सोडण्याची पद्धत |
| ४. फायदे         | ५. आसन कोणी करु नये |                        |