

**TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE**  
**M.A. YOGA**  
**EXAMINATION : DECEMBER-2023**  
**THIRD SEMESTER**  
**Sub. : Practical III (304)**

**Date: 12/12/2023**

**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. The deity of Ambhasi Dharana is \_\_\_\_\_.  
a) Ishwar  
b) Vishnu  
c) Sadashiv  
d) Rudra
2. Beejmantra of Vishuddhi Chakra is \_\_\_\_\_.  
a) Yam  
b) Lam  
c) Om  
d) Ham
3. Ajapajapa is done in \_\_\_\_\_.  
a) pashyanti  
b) medium sound  
c) louder  
d) None of these.
4. Which of the below is considered as best for the practice of Tratak ?  
a) Oil  
b) Wax  
c) Cow ghee  
d) Buffalo ghee
5. In Viparit Karni \_\_\_\_\_.  
a) Chandranadi is below Suryanadi  
b) Suryanadi is below Chandranadi  
c) Chandramrut is carried out to Suryasthan  
d) All above
6. The three important aspects in Ajapa sadhana  
a) Deep breathing, relaxation, complete awareness  
b) Tapasya, Swadhyay, Ishwarpranidhan  
c) Relaxation, Swadhyay, Ishwarpranidhan  
d) None of the above
7. \_\_\_\_\_ Pranayama is related to Chakrabhedan.  
a) Suryabhedan  
b) Ujjayi  
c) Sahit  
d) Bhramari
8. The main objective of Chidakash Dharana is \_\_\_\_\_.  
a) Awakening of Kundalini  
b) Stillness of mind  
c) Physical fitness  
d) None of above
9. In Uddiyan bandh \_\_\_\_\_ is utilized.  
a) Throat  
b) Stomach  
c) Eyes  
d) None of the above.



- अ) दिर्घ श्वसन विश्रांतीकरण, संपूर्ण जाणीव      ब) तपस्या स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान  
क) विश्रांतीकरण, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान      ड) यापैकी कोणतेही नाही
७. .... प्राणायाम चक्रभेदन शी संबंधित आहे.  
अ) सूर्यभेदन      ब) उज्जायी  
क) सहित      ड) भ्रामरी
८. चिदाकाश धारणेचा महत्त्वाचा उद्देश ..... आहे.  
अ) कुंडलिनी जागृती      ब) मनाची स्थिरता  
क) शारिरीक सुदृढता      ड) यापैकी नाही
९. उड्डियान बंधामध्ये ..... चा वापर करतात.  
अ) घसा      ब) पोट  
क) डोळे      ड) यापैकी नाही
१०. चिदाकाश चा अर्थ .....  
अ) आकाश      ब) चित्ताकाश  
क) महाकाश      ड) चितचे आकाश

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

- १) भावातीत ध्यान
- २) विपरीत करणी मुद्रा
- ३) मातंगिनी मुद्रा
- ४) आवर्तित ध्यान
- ५) अश्विनी मुद्रा
- ६) वायवीय व आकाशी धारणा

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

- १) अजपा साधना
- २) चक्रभेदन
- ३) चक्रानुसंधान