

# TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

## M.A. YOGA

### EXAMINATION : DECEMBER 2023

#### FOURTH SEMESTER

##### Sub. : Application of yoga (401)

Date: 05/12/2023

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)

1. In cases infertility, concentration on ----- Chakra is necessary.  
a) Muladhara  
b) Swadhisthana  
c) Manipura  
d) Anahata
2. Asteya Means -----  
a) Non stealing  
b) Charity  
c) Devotion to Ishwar  
d) Anahata
3. A person suffering from cervical spondylosis should avoid -----  
a) Backward bend  
b) Lateral bend  
c) Forward bend  
d) Twisting
4. ----- asana is useful in case of varicose veins.  
a) Pavanmuktasan  
b) Vajrasan  
c) Sarvangasan  
d) Padmasana
5. ----- therapy is very effective in hyperacidity  
a) Shankhprakhshalan  
b) Kapalbhali  
c) Basti  
d) Neti
6. In the state of depression ----- Should be avoided.  
a) Bhramari  
b) Positive affirmations.  
c) Pranayam  
d) yogsadhana
7. Type I Diabetes is also known as -----  
a) Pre – diabetes  
b) Juvenile diabetes.  
c) Gestational diabetes  
d) Non- Juvenile diabetes.
8. Patient is diagnosed as Obese, when BMI is -----  
a) >25  
b) >30  
c) <20  
d) <25
9. Hemiplegic means Paralysis of -----  
a) One side of the body  
b) One Region of the body  
c) Lower limbs of the body  
d) All limbs of the body
10. To keep the nervous system erect ----- postures should be practiced regularly.  
a) Standing  
b) sitting  
c) balancing  
d) Releasing

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

(20)

1. What is Hypertension? yoga therapy for hypertension.
2. Define Anxiety? Yoga therapy for anxiety.
3. Yoga advise for prevention of diseases.
4. Weight management through yoga.
5. Yoga therapy for migraine patients.
6. Yoga therapy for ankiloosening spondilitis.

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

(30)

1. Yoga therapy for female patient with primary infertility.
2. Yoga therapy for low backache patients.
3. Explain in detail Respiratory diseases and yoga therapy in Bronchial asthma.

## Marathi Translation

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

- प्र.१. योग्य पर्याय निवडा (१०)**
१. बंधत्व (इनफर्टीलीटी) असल्यास ----- चक्रावर ध्यान करावे.  
अ) मूलाधार ब) स्वाधिष्ठान  
क) मणिपूर ड) अनाहत
२. अस्तेय म्हणजे -----  
अ) चोरी न करणे ब) दान  
क) ईश्वरप्रणिधान ड) क्षमा
३. सर्वाधिकल स्पॉण्डीलायटीस असणाऱ्याने ----- टाळावे.  
अ) मागे वाकणे ब) बाजूला वाकणे  
क) पुढे वाकणे ड) वळणे
४. व्हेरीकोज व्हेन्समध्ये -----आसन उपयोगी पडते.  
अ) पवनमुक्तासन ब) वज्रासन  
क) सर्वांगासन ड) पदमासन
५. हायपर ऑसिडीटी मध्ये ----- उपयोगी पडते.  
अ) शंखप्रक्षालन ब) कपालभाती  
क) बस्ती ड) नेती
६. नैराश्या दरम्यान -----टाळावे.  
अ) भ्रामरी ब)सकारात्मक विचार  
क) प्राणायाम ड) योगसाधना
७. टाईप १ डायबिटीस ----- म्हणून ओळखला जातो.  
अ) प्री डायबिटीस ब)जेस्टेशनल डायबिटीस  
क) ज्युवेनाईल डायबिटीस ड) नॉन ज्युवेनाईल डायबिटिस
८. रुग्णाला लठ्ठ असल्याचे निदान केले जाते जेव्हा बीएमआय -----असतो.  
अ) >२५ ब) >३०  
क) <२० ड) <२५
९. हेमीप्लेजीया म्हणजे-----चा पॅरालिसिस होय.  
अ) शरीराची एक भाग ब) शरीराचा एक अवयव  
क) शरीराचा खालील भाग ड) संपूर्ण शरीर
१०. मज्जासंस्थेचे कार्य चांगले चालण्यासाठी ----- आसनांचा सराव करावा.  
अ) दंड स्थितीतील ब)बैठक स्थितीतील  
क) तोलात्मक ड) विश्रांतीदायक

- प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) (२०)**
१. हायपरटेंशन म्हणजे काय हे सांगून त्यावर योग थेरपी लिहा.  
२. चिंता(Anxiety) म्हणजे काय हे सांगून त्यावर योग थेरपी लिहा.  
३. रोग प्रतिबंध करण्यासाठी योग.  
४. वजन नियंत्रणासाठी - योग.  
५. मायग्रेन रुग्णांसाठी - योग चिकित्सा.

६. अँकेलोसेनिंग स्पॉन्डलीटीस - योग चिकित्सा

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. प्राथमिक वंध्यत्व (Primary infertility) साठी योग चिकित्सा सविस्तर लिहा.
  २. पाठीच्या खालील भागातील दुखण्यासाठी (Lower backache) योग चिकित्सा लिहा.
  ३. श्वसन संस्थेच्या संदर्भातील रोग सविस्तर वर्णन करून ब्रॉन्कायल अस्थमा (Brochial asthma) वर योग थेरपी लिहा.
-