

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE
M.A. YOGA
EXAMINATION : DECEMBER 2023
FOURTH SEMESTER
Sub. : Practical-IV(404)

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)

1. According to Gheranda Samhita there are total ----- types of Kapalbhati.
a) 4
b) 2
c) 3
d) 5
2. In Sthalabasti Kriya ----- is done.
a) Uddiyan bandh
b) Mulabandh
c) Ashwini mudra
d) None of these
3. Practice of 'Tratak' is beneficial of for attaining -----
a) Ajapajapa
b) Shaktichalan
c) Shambhavi Mudra
d) Equanimity
4. With regular Practice of Neti Kriya -----
a) One becomes free from Kapha disorders
b) There is and improvement in eyesight
c) Khechari can be attained more easily
d) All of these
5. In Bahishkrut Kriya ----- is done
a) Kaki mudra
b) Ashwini mudra
c) Pashini mudra
d) Uddiyan bandh
6. In acid reflux -----
a) There is burning sensation throat & chest area
b) Thirst increases
c) Apptite increases
d) All of these
7. For the patients positive with corona virus ----- is suggested by yoga therapist.
a) Ginger tea & Kadha
b) Jalaneti & Kapalbhati
c) Bhastrika & Bhramari
d) All of these
8. While performing Shitkram Jalaneti -----
a) Inhale & exhale water rapidly
b) Inhale water slowly from nostrils & exhale from mouth
c) Drink water by mouth & throw it by nose
d) None of the above
9. Usually in Vastradhauti, length of the cloth is -----
a) 3-4 ft long
b) 5.5 ft long
c) 7.5 ft long
d) 150 cm long
10. Vyaghri Kriya -----
a) Do it on empty stomach
b) Do it after having enough water
c) Do it immediately after meals
d) Do it any time in a day

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

1. Sutraneti
2. Tratak
3. Jivhamul dhauti –(steps & safety measures)
4. Kapalbhathi Shuddhi Kriya Types & Steps
5. Benefits of Jalaneti & Sutraneti
6. Basti Kriya

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

1. Design a detailed therapy module for a patient suffering from Asthma.
2. Shankhaprakshalan Kriya – explain in detail bases on following points.
 - a) Material & Preparation
 - b) Procedure
 - c) Benefits
 - d) Safety
3. Suggest a detailed yoga therapy plan to the patient suffering from constipation & headache, aging 5 years.

Marathi Translation

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा**(१०)**

१. घेरंड संहितेनुसार कपालभातीचे ----- प्रकार आहेत.
अ) ४ ब) २
क) ३ ड) ५
२. स्थलबस्ती या बस्ती क्रियेमध्ये -----करतात.
अ) उड्डीयान बंध ब) मूलबंध
क) अश्विनी मुद्रा ड) यापैकी नाही
३. त्राटक क्रियेच्या अभ्यासामुळे ----- साध्य होते.
अ) अजपाजप ब) शक्तीचालन
क) शांभवी मुद्रा ड) समत्व
४. नेती क्रियेच्या नित्य अभ्यासामुळे -----
अ) कफ दोषांपासून मूक्तता मिळते ब) दृष्टीमध्ये सुधारणा होते
क) खेचरी सिध्द व्हायला मदत होते ड) सर्व पर्याय योग्य आहेत
५. बहिष्कृत क्रियेमध्ये -----करतात.
अ) काकी मुद्रा ब) अश्विनी मुद्रा
क) पाशिनी मुद्रा ड) उड्डीयान बंध
६. आम्लपित्त विकारात -----
अ) घसा आणि छातीत जळजळते ब) अधिक तहान लागते
क) अधिक भूक लागते ड) सर्व पर्याय योग्य आहेत
७. कोरोना व्हायरस ने त्रस्त असलेल्या रुग्णास योग थेरपीस्ट पुढील क्रियांचा सल्ला देतो.
अ) आल्याचा चहा व काढा ब) जलनेती व कपालभाती
क) भस्त्रिका व भ्रामरी ड) सर्व पर्याय योग्य आहेत
८. शीत्क्रम जलनेती करताना -----
अ) पाणी जलद आत घेऊन, जलद बाहेर काढावे ब) नाकाने पाणी प्यावे व तोंडाने बाहेर काढावे
क) तोंडाने पाणी प्यावे व नाकाने बाहेर काढावे ड) यापैकी नाही
९. सामान्यतः वस्त्रधौती करताना वस्त्राची लांबी ----- एवढी असते.
अ) ३.४ ft लांब ब) ५.५ ft लांब

- क) ७.५ ft लांब
१०. व्याघ्री क्रिया करताना -----
अ) रिकाम्या पोटी करावी
क) जेवणानंतर लगेच करावी
- ड) १५० cm लांब
ब) भरपूर पाणी पिऊन करावी
ड) दिवसभरात कधीही करावी

प्र.२. टीपा लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. सुत्रनेती
२. त्राटक
३. जिव्हामूलधौती
४. कपालभाती शुध्दीक्रिया प्रकार व कृती
५. जलनेती व सुत्रनेतीचे फायदे
६. बस्ती क्रिया

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. अस्थमा च्या आजाराने त्रस्त असलेल्या रुग्णासाठी योग थेरेपीचे मोडयूल तयार करा.
२. लघूशंखप्रक्षालन या क्रियेचे पुढील मुद्द्यांना अनुसरून वर्णन करा.
अ) साहित्य व पुर्वतयारी ब) कृती क) फायदे ड) दक्षता
३. पुढील व्यक्तीच्या रोग निवारणासाठी योग्य उपचाराचे सविस्तर वर्णन करा.
पुरुष -५५ वर्षे आजार - बध्दकोष्ठ, डोकेदुखी