

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE
M.A. YOGA
EXAMINATION : APRIL/MAY-2024
FIRST SEMESTER
Sub. : Practical - I (101)

Date: 02/05/2024

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. It is essential to learn yoga _____
 - a) by using authentic website
 - b) by using proper yoga mat
 - c) under the guidance of Yoga teacher
 - d) by reading authentic book
2. _____ is beneficial for the management of backache.
 - a) Padhastasan
 - b) Ushtrasan
 - c) Siddhasan
 - d) Tadasan
3. _____ should be practiced before performing Ardhamatsyendrasan.
 - a) Bhadrasan
 - b) Vakrasan
 - c) Gomukhasan
 - d) Janushirasan
4. Meditative asanas helps to maintain the _____
 - a) back muscles flexible
 - b) head straight and steady
 - c) awareness on crown
 - d) hip joint flexible
5. After the practice of Yogasanas one should feel _____
 - a) Energetic
 - b) Peaceful and relaxed
 - c) Hungry
 - d) Tired and sleepy
6. _____ is one of the names of Sun.
 - a) Marichi
 - b) Marich
 - c) Marichaye
 - d) None of these
7. Asanas should be performed _____
 - a) dynamically
 - b) till one start's sweating
 - c) slowly
 - d) till one feels pressure
8. Regular practice of yogasanas provide _____
 - a) Stability & flexibility
 - b) Balance within the body systems
 - c) Strength and endurance
 - d) All of these
9. Benefits of asanas are obtained by _____
 - a) swiftly twisting the body
 - b) holding asanas steadily for around 1 minute
 - c) maximum stretching of the body
 - d) performing advance asanas

५. योगासनांच्या अभ्यासानंतर वाटले पाहिजे.
 अ) उत्साहवर्धक ब) शांत व आरामदायक
 क) भूक लागल्यासारखे ड) थकवा व झोप आल्यासारखे
६. हे सूर्याचे एक नाव आहे.
 अ) मरिची ब) मरिच
 क) मरिचये ड) यापैकी नाही
७. आसनांचा सराव करावा.
 अ) गतिशील पद्धतीने ब) घाम येईपर्यंत
 क) सावकाश ड) दाब पडेपर्यंत
८. आसनांच्या नियमित अभ्यासामुळे
 अ) स्थैर्य व लवचिकता येते ब) शरीरातील संस्थांमध्ये समतोल निर्माण होतो
 क) बल व सहनशक्ती निर्माण होते ड) हे सर्व पर्याय योग्य आहेत.
९. आसनांच्याद्वारे लाभ उपलब्ध करून घेण्यासाठी
 अ) शरीर उत्तम वळले पाहिजे ब) आसनांच्या पूर्णस्थितीत साधारणपणे १
 मिनिटार्यंत स्थिर राहिले पाहिजे.
 क) शरीर भरपूर ताणले पाहिजे ड) कठीण आसनांचा सराव केला पाहिजे
१०. सूत्रवज्रासन हे स्थितीतील आसन आहे.
 अ) बैठक ब) दंड (उभे राहून करण्याच्या स्थितीतील)
 क) शयन स्थितीतील ड) विपरीत शयन स्थितीतील

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) कुठल्याही ३ ध्यानात्मक आसनांची नावे सांगून त्यापैकी एका आसनाची कृती विशद करा.
- २) योगासनवर्ग सुरु करण्यापूर्वी म्हणण्यात येणारी प्रार्थना शांतीपाठ लिहून त्याचा अर्थ स्पष्ट करा.
- ३) त्रिकोणासन - फायदे व दक्षता
- ४) पुढीलप्रमाणे नावे लिहा.
 १. २ प्राण्यांची नावे असलेली आसने
 २. मागे वळण्याची आसने
 ३. कमरेला पीळ बसणारी आसने
 ४. समतोल साधण्याची आसने
 ५. आरामदायक आसने
- ५) उष्ट्रासन - संपूर्ण कृती लिहा.
- ६) सूर्यनमस्कार करण्याच्या पायऱ्या, बीज मंत्र व सूर्याची नावे लिहा.

प्र.३. दीर्घ उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

(३०)

- १) सविस्तर वर्णन करा. अर्धकटिचक्रासनाची संपूर्ण कृती, फायदे व दक्षता.
- २) पश्चिमोत्तानासन कृती स्पष्ट करा. त्याचप्रमाणे त्या आसनाचे फायदे, चिकीत्सात्मक लाभ व दक्षता वर्णन करा.
- ३) लहान मूलांच्या जीवनातील सूर्यनमस्कारांचे महत्त्व वर्णन करा.