

**TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE**  
**M.A. YOGA**  
**EXAMINATION : APRIL/MAY -2024**  
**SECOND SEMESTER**  
**Sub. : Practical - II (204)**

**Date: 30/04/2024**

**Total marks: 60**

**Time: 10.00 a.m. to 12.30 p.m.**

**Instructions:**

- 1) All questions are compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.

**Q. 1. Multiple choice questions.**

**(10)**

1. \_\_\_\_\_ posture which resembles a Fish.  
a) Makarasan  
b) Bhujangasan  
c) Matsyasan  
d) Matsendrasan
2. In summer season \_\_\_\_\_ should be done.  
a) Murcha and Plavini Pranayama  
b) Murcha and Ujjayi Pranayama  
c) Shitali & Shitkari Pranayama  
d) Bhramari and anulom Vilom Pranayam
3. Kapalbhathi is  
a) Not a Shuddhikriya  
b) Pranayama  
c) Asana  
d) None of all
4. Sthir Sukham \_\_\_\_\_.  
a) Pranayama  
b) Diet  
c) Asanam  
d) Pratyahar
5. Dhanurasan should be avoided in case of \_\_\_\_\_.  
a) Large intestine diseases  
b) High blood pressure, heart diseases  
c) cronic digestive diseases  
d) All of these
6. For Purification of 72,000 nadis, practice of \_\_\_\_\_ is necessary.  
a) Siddhasan  
b) Parvatasan  
c) Pashchimottanasan  
d) Sarvangasan
7. The ideal proportion of Purak – Kumbhak – Rechak is \_\_\_\_\_.  
a) 1:2:4  
b) 1:1:1  
c) 1:4:2  
d) 1:2:2
8. Which of the following is ideal pose for Bhujangasan.  
a) Elbows must be straight  
b) Constant breathing  
c) Neck position is loose  
d) All of these.
9. Shalbbhasan \_\_\_\_\_.  
a) Improves the digestion  
b) Prevents hernia  
c) Improves function of backbone and spin  
d) All of these.

10. In one Suryanamaskar \_\_\_\_\_ asanas are there.
- a) 12 b) 14  
c) 13 d) 10

**Q. 2. Write the answers in short (Any Four) (20)**

- 1) Procedure & Benefits of Shavasan
- 2) Suryabhedan & Ujjayi Pranayama
- 3) Contra indications of Bhasrika & Bhramari Pranayama.
- 4) When & Why to perform Makarasan & its contraindications. Explain
- 5) Murchha & Plavini Pranayam
- 6) Shalabhasan – Procedure & Benefits

**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 , Prarthana before & after Suryanamaskar with its meaning.
- 2) Describe Sarvangasan, Bhujangasan & Dhanurasan with the help of following points. A] Procedure B] Ideal Stithi of asana C] How to release asana D] Contraindications E] Benefits of asana. F] Time and who should avoid asana
- 3) Write in detail Ashtakumbhak in Pranayam.

**मराठी रूपांतर**

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

**प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)**

१. ----- आसनाची अवस्था मत्स्याप्रमाणे दिसते.  
अ) मकरासन ब) भुजंगासन  
क) मत्स्यासन ड) मत्सेंद्रासन
२. ग्रीष्म ऋतुत ----- करतात.  
अ) मूर्च्छा व प्लाविनी प्राणायाम ब) मूर्च्छा व उज्जयी प्राणायाम  
क) शितली व सित्कारी प्राणायाम ड) भ्रामरी व अनुलोम विलोम प्राणायाम
३. कपालभाती ही -----.  
अ) शुद्धीक्रिया नाही ब) प्राणायाम आहे  
क) आसन आहे ड) वरीलपैकी एकही नाही
४. स्थिर सुखम् -----  
अ) प्राणायाम ब) आहार  
क) आसनम् ड) प्रत्याहार

५. धनुरासन ----- करु नये  
 अ) मोठया आतडयाचे विकार असल्यास ब) अति उच्च रक्तदाब, हृदयविकार असल्यास  
 क) पोटाचे गंभीर विकार असल्यास ड) वरील सर्व पर्याय
६. बहात्तर हजार नाडयांतील दोष दूर करण्यासाठी ----- चा सराव नियमितपणे करावा.  
 अ) सिद्धासन ब) पर्वतासन  
 क) पश्चिमोत्तानासनं ड) सर्वांगासन
७. प्राणायामामध्ये पूरक- कुंभक-रेचक चे आदर्श प्रमाण ----- असावे.  
 अ) १:२:४ ब) १:१:१  
 क) १:४:२ ड) १:२:२
८. भुजंगासनाच्या आदर्श स्थिती मध्ये  
 अ) हात कोपच्यामध्ये सरळ असतात ब) श्वसन संथपणे चालू असते  
 क) मान मागे ढिली सोडलेली असते ड) वरील सर्व
९. शलभासनामुळे  
 अ) पचनशक्ती सुधारते ब) हार्निया होत नाही  
 क) माकडहाड व मणके यांची कार्यक्षमता वाढते ड) वरील सर्व
१०. एका सूर्यनमस्कार ----- आसनांची साखळी आहे.  
 अ) १२ ब) १४  
 क) १३ ड) १०

**प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)**

(२०)

- १) शवासन- कृती व लाभ.
- २) सूर्यभेदन व उज्जायी प्राणायाम
- ३) भस्त्रिका व भ्रामरी प्राणायाम कोणी करावे कोणी करु नये?
- ४) मकरासन कधी व का करावे? कोणी करु नये?
- ५) मूर्च्छा व प्लाविनी प्राणायाम
- ६) शलभासन- कृती व लाभ

**प्र.३. सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)**

(३०)

- १) सूर्यनमस्कार १४ नावे संपूर्ण बीजमंत्र, त्याचा अर्थ प्रत्येक स्थितीची कृती, सूर्यनमस्कार घालताना सुरवातीची व सांगतेची प्रार्थना अर्थासकट लिहा.
- २) खालील मुद्द्यांच्या आधारे सर्वांगासन, भुजंगासन, धनुरासन या असनांचे वर्णन करा.  
 १. आसन कृती                      २. आदर्श आसन स्थिती                      ३. आसन कसे सोडावे  
 ४. आसन कोणी करावे                      ५. आसनाचे फायदे                      ६. वेळ व कोणी करु नये
- ३) प्राणायामातील अष्टकुंभक सविस्तर लिहा.