

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE
M.A. YOGA
EXAMINATION : APRIL/MAY-2024
THIRD SEMESTER
Sub. : Practical III (304)

Date: 09/05/2024

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. _____ Mudra practice is effective for Kundalini Awakening?
 - a) Yonimudra
 - b) Akashi mudra
 - c) Khechari mudra
 - d) Vajroli mudra
2. Suryanadi is also known as _____.
 - a) Madhyanadi
 - b) Pingala
 - c) Ida
 - d) Vajra
3. The upprana 'Nag' is connected with _____ prana.
 - a) Saman
 - b) Udan
 - c) Apan
 - d) Vyan
4. Which is not Panchdharana Mudra ?
 - a) Parthivi
 - b) Akashi
 - c) Vayavi
 - d) Shambhavi
5. The deity of Parthivi Dharna is _____.
 - a) Rudra
 - b) Vishnu
 - c) Sadashiv
 - d) Brhma
6. As per Muni Ghernad _____ is the best bandh.
 - a) Mulbandh
 - b) Uddiyan bandh
 - c) Jalandhar bandh
 - d) Mahabandh
7. In Viparit Karni mudra
 - a) The position of Chandranadi is below Suryanadi
 - b) Chandra amrut reaches at the position of the sun.
 - c) The position of Surya nadi is below Chandra nadi
 - d) None of these
8. Meaning of Chidakash is _____.
 - a) Aakash
 - b) Mahakash
 - c) Parakash
 - d) Aakash of Chit
9. Colour of Muladhar chakra is _____.
 - a) Yellow
 - b) Red
 - c) Blue
 - d) None of these

७. विपरीत करणी मध्ये
- अ) चंद्रनाडी सूर्यनाडी च्या खाली येते
ब) चंद्रामृत सूर्यस्थानापर्यंत पोचते
क) सूर्यनाडी चंद्रनाडीच्या खाली येते
ड) यापैकी नाही
८. चिदाकाश चा अर्थ
- अ) आकाश
ब) महाकाश
क) पराकाश
ड) चितचे आकाश
९. मूलाधार चक्राचा रंग आहे.
- अ) पिवळा
ब) लाल
क) निळा
ड) यापैकी नाही.
१०. शरीर सोडणारा शेवटचा उपप्राण आहे.
- अ) कृकल
ब) धनंजय
क) देवदत्त
ड) कूर्म

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

- १) पार्थिवी व आम्भसी धारणा
- २) खेचरी मुद्रा
- ३) महाबंध
- ४) वज्रोणी मुद्रा
- ५) शांभवी मुद्रा
- ६) मूलबंध

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

- १) चक्रानुसंधान
 - २) अजपासाधना
 - ३) चिदाकाश धारणा
-