

**TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE**  
**M.A. YOGA**  
**EXAMINATION : APRIL/MAY-2024**  
**FOURTH SEMESTER**  
**Sub. : Application of yoga (401)**

**Date: 25/04/2024**

**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. A person suffering from depression should avoid practice of \_\_\_\_\_ pranayama.
  - a) Suryabhedan
  - b) Ujjayi
  - c) Bhasrika
  - d) Bhramari
2. In case of aggravation of Vata \_\_\_\_\_ pranayam is beneficial.
  - a) Suryabhedan
  - b) Ujjayi
  - c) Sheetalī
  - d) Seetkari
3. There is limited scope of yoga therapy in the management of \_\_\_\_\_ system disorders.
  - a) Digestive System
  - b) Respiratory System
  - c) Cardiovascular System
  - d) Endocrine System
4. In case of Allergic Rhinitis \_\_\_\_\_ Shuddhikriya is beneficial.
  - a) Dhauti
  - b) Basti
  - c) Jal neti
  - d) Tratak
5. Concentration on \_\_\_\_\_ Chakra is beneficial for stability in life.
  - a) Mooladhar
  - b) Swadhishtan
  - c) Manipur
  - d) Anahat
6. \_\_\_\_\_ asanas are to be avoided in case of coronary artery diseases.
  - a) Meditative
  - b) Inverted Postures
  - c) Relaxing
  - d) Standing Postures
7. Paraplegia means paralysis of \_\_\_\_\_.
  - a) Lower limbs of the body
  - b) One organ of the body
  - c) All limbs of the body
  - d) One side of the body.
8. \_\_\_\_\_ clears vision and mind and also prepares for practice of antarang yoga.
  - a) Tratak kriya
  - b) Dhauti
  - c) Neti
  - d) Nauli
9. During pregnancy \_\_\_\_\_ should be avoided.
  - a) Pranayam
  - b) Yogsadhana
  - c) Kumbhak
  - d) Omkar chanting

10. Dhruiti means \_\_\_\_\_.
- a) courage  
b) compassion  
c) cleanliness  
d) contentment

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

- 1) Yoga therapy for PCOD
- 2) What is Insomnia? & its yoga therapy.
- 3) Yoga therapy for hyper thyroids patient
- 4) Yoga therapy for diabetes
- 5) Yoga therapy for anxiety.
- 6) What is Obesity? Design a yoga therapy for Obsessed person.

**Q. 3. Write the answers in brief (any two) (30)**

- 1) What is Infertility? Design a detailed yoga therapy for it.
- 2) Design a Yoga therapy during pregnancy.
- 3) Yoga therapy in disorders of Respiratory system.

**मराठी रूपांतर**

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

**प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)**

१. डिप्रेसन मधून जाणाऱ्या व्यक्तीने ----- प्राणायाम करू नये.  
अ) सूर्यभेदन  
ब) उज्जायी  
क) भस्त्रिका  
ड) भ्रामरी
२. बात प्रकोप असल्यास ----- प्राणायाम उपयोगी ठरतो.  
अ) सूर्यभेदन  
ब) उज्जायी  
क) शीतली  
ड) सित्कारी
३. ----- संस्थेच्या आजारांचे व्यवस्थापन करण्यात योग चिकित्येचा मर्यादित वाव आहे.  
अ) डायजेसस्टिव्ह  
ब) रेस्पिरेटरी  
क) कार्डीओव्हस्कुलर  
ड) एन्डोक्राईन
४. अॅलर्जिक रायनाइटिस मध्ये ----- शुद्धीक्रिया उपयोगी आहे.  
अ) धौती  
ब) बस्ती  
क) जलनेती  
ड) त्राटक
५. आयुष्यामध्ये स्थिरता प्राप्त करण्यासाठी ----- चक्रावर ध्यान करावे.  
अ) मूलाधार  
ब) स्वाधिष्ठान  
क) मणिपूर  
ड) अनाहत
६. कोरोनरी आर्ट्रिज डिसिजेस मध्ये ----- आसने टाळावे.

- अ) मेडीटेटीव  
क) रिलॅक्सिंग
- ब) इन्व्हरटेड  
ड) स्टॅन्डींग
७. पॅराप्लेजिया म्हणजे -----.
- अ) शरीरातील खालचे अंग  
क) शरीरातील सर्व अंग
- ब) शरीरातील एक अवयव  
ड) शरीरातील एक बाजू
८. ----- दृष्टी व मनाची शुद्धी करते व अंतरंग साधनेच्या अभ्यासासाठी मदत करते
- अ) त्राटक क्रिया  
क) नेती
- ब) धौती  
ड) नौली
९. प्रेगनन्सी (गर्भधारणा) दरम्यान ----- टाळावे.
- अ) प्राणायाम  
क) कुंभक
- ब) योगसाधना  
ड) प्रणव उच्चार
१०. धृती म्हणजे -----.
- अ) धैर्य  
क) स्वच्छता
- ब) करुणा  
ड) समाधान

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

**(२०)**

- १) पीसीओडी वर योग चिकित्सा
- २) इन्सोमनिया म्हणजे काय? व त्यावर योग चिकित्सा
- ३) हायपर थायरॉइड रुग्णासाठी योग चिकित्सा
- ४) डायबिटिस वर योग चिकित्सा
- ५) चिंता (anxiety)- योग चिकित्सा
- ६) ओबेसिटी म्हणजे काय? त्यावर योग चिकित्सा

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

**(३०)**

- १) (इन्फरटिलिटी) वंध्यत्व यावर सविस्तर योग चिकित्सा तयार करा.
- २) गर्भधारणा (प्रेगनन्सी) दरम्यान योग चिकित्सा लिहा.
- ३) श्वसनसंस्थेच्या विकारांवर सविस्तर योग चिकित्सा लिहा.