



10. Rheumatoid arthritis causes \_\_\_\_\_
- a) Pain in joints  
b) Fatigue  
c) Decreased movement  
d) All of these

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

- 1) Jivhamula dhauti – steps ,safety measures and benefits.
- 2) Procedure and benefits of Sutra neti
- 3) Dhauti kriya
- 4) Types of Kapalbhathi with steps
- 5) Ganesh kriya and Bahishkrut
- 6) Yogic breathing –technique and benefits.

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

- 1) Explain in detail – Causes and symptoms of chronic constipation and prepare a yoga module for the same.
- 2) Endocrine system and benefits of inverted postures - describe in detail with examples.
- 3) Write in detail – yoga therapy treatment for a male, aging 59 years, suffering from hypertension and lower back ache.

**मराठी रूपांतर**

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

**प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)**

१. हायपोथायरॉईडिझम या विकारात ----- चा सराव उपयुक्त ठरतो.  
अ) सूक्ष्म वज्रासन  
ब) सर्वांगासन  
क) अधोमुख श्वानासन  
ड) शशांकासन
२. नौली क्रियेचे एकूण ----- प्रकार आहेत.  
अ) ५  
ब) ४  
क) २  
ड) ३
३. ब्रॉकायटिस या आजारासाठी ----- चा फायदा होतो  
अ) स्टीम थेरपी  
ब) कपालभाती व जलनेती  
क) वस्त्रधौती  
ड) सर्व पर्याय योग्य
४. डिप्रेशन ने पिडीत असलेल्या व्यक्तीने ----- वर सराव टाळावा.  
अ) सिंहमुद्रा  
ब) बंध  
क) सुर्य नमस्कार  
ड) भ्रामरी
५. पंचधारणा मुद्रांमध्ये ----- चा समावेश होतो.  
अ) काकीमुद्रा  
ब) ताडागी मुद्रा  
क) आग्नेयी मुद्रा  
ड) खेचरी

६. ----- चा सराव सर्वायकल स्पॉन्डीलोसिस मध्ये फायदेकारक ठरतो.  
 अ) पश्चिमोत्रानासन ब) ब्रह्ममुद्रा  
 क) अर्धकटिचक्रासन ड) यापैकी नाही
७. कुंजल अथवा वमन क्रियेचा ----- साठी फायदा होतो.  
 अ) नाकाचे हाड वाढणे ब) मायग्रेनमुळे होणाऱ्या डोकेदुखीसाठी  
 क) छातीतील दाह कमी करण्यासाठी ड) अल्सर
८. वारिसार धौती ----- उपयुक्त आहे.  
 अ) पचनसंस्थेसाठी ब) जुलाबावरील इलाजासाठी  
 क) अंतःस्रावी ग्रंथींसाठी ड) मनोकायिक आजारांसाठी
९. दीर्घ काळ शवासन व मंत्र जपाचा अभ्यास ----- साठी अत्यंत फायदेकारक ठरतो.  
 अ) पार्किन्सन विकार ब) प्रि-मेनोपॉझ लक्षणांसाठी  
 क) किमोथेरपीचे साईड इफेक्टस ड) डिप्रेसनच्या पेशंट्ससाठी यावर इलाज करण्यासाठी
१०. ह्युमटॉईड अर्थरायटीसमुळे ----- होते.  
 अ) सांधेदुखी ब) थकवा  
 क) मंद हालचाली ड) हे सर्व पर्याय योग्य आहेत.

**प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) (२०)**

- १) जिह्वामूल धौती-कृती, दक्षता आणि फायदे
- २) सुत्रनती-कृती व फायदे
- ३) धौती क्रिया
- ४) कपालभाती व प्रकार लिहा व फायदे सांगा
- ५) गणेश क्रिया व बहिष्कृत
- ६) योगिक श्वसन-कृती व फायदे

**प्र.३. सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (३०)**

- १) जुनाट बद्धकोष्ठता- कारणे व लक्षणे सांगून संपूर्ण योगचिकीत्सा लिहा.
- २) अंतःस्रावी ग्रंथींवर विपरित (उलट्या)स्थितीतील आसनांचा परिणाम लिहा. (उदाहरणांसह)
- ३) योगचिकीत्सा लिहा. हायपरटेन्शन व पाठीचे दुखणे (लोवर बॅक ) यांमुळे ग्रस्त असलेल्या ५९ वर्षीय पुरुषासाठी.