

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE
M.A. YOGA
EXAMINATION : DECEMBER-2023
FIRST SEMESTER
Sub. : Practical - I (101)

Date: 05/12/2023

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. Asanas should be performed _____
 - a) slowly
 - b) dynamically
 - c) at fast pace
 - d) continuously
 2. Yoga brings harmony among _____
 - a) emotions and intellect
 - b) body, mind and breath
 - c) actions and reactions
 - d) speech and thoughts
 3. Suptavajrasan is an asan in _____ posture.
 - a) sitting
 - b) standing
 - c) supine
 - d) prone
 4. _____ asan is effective for alleviating backache.
 - a) Bhadrasan
 - b) Ushtrasan
 - c) Vajrasan
 - d) Janushirasana
 5. _____ is one of the names of Surya deity.
 - a) Marich
 - b) Marichaye
 - c) Marichi
 - d) none of these
 6. Meditative asanas helps to maintain _____
 - a) the back muscles flexible
 - b) the head straight and steady
 - c) the hip joint flexible
 - d) the awareness on crown
 7. For PCOD (Polycystic ovarian disorders) _____ asan is helpful.
 - a) Ardhachakrasan
 - b) Tadasan
 - c) Urdhvahastasan
 - d) Bhadrasan
 8. Benefits of asanas are obtained by _____
 - a) swiftly twisting the body
 - b) holding the asanas steadily for around 1 minute
 - c) maximum stretching of the body
 - d) performing advance asanas
 9. _____ is complementary asan to Ushtrasan
 - a) Padhastasan
 - b) Ardha Ushtrasan
 - c) Shashankasan
 - d) Yogamudra

10. While performing asanas _____
- a) light music should be played
 - b) room should be soundproof
 - c) candle or lamp should be used for special effects
 - d) room should be clean, well ventilated with proper light

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

- 1) Trikonasan – write the steps to perform asan and its benefits.
- 2) Write any 3 names of Meditative asanas and steps to perform any one meditative asan.
- 3) Importance of practicing asanas in daily life – write short note.
- 4) Benefits and contraindications of Ardhakatichakrasan
- 5) Name any 2 asanas beneficial for digestive system and explain the procedure of any one asan,
- 6) Write the prayer / Shantipath that is recited at the beginning of Yogasana class, with its meaning.

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

- 1) Describe in detail – Suryanamaskar -1) steps and asanas 2) bijamantras 3)names of Sun 4) benefits
- 2) Write the procedure, benefits and contraindications of Ardhamatsyendrasan in detail.
- 3) Name any three forward bending asanas and explain any one asan based on the following points: 1)procedure 2) contraindications 3) benefits

मराठी रूपांतर

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

प्र.१. योग पर्याय निवडा. (10)

१. आसनांचा सराव करावा.
 - अ) गतिशील पद्धतिने
 - ब) घाम येईपर्यंत
 - क) सावकाश
 - ड) दाब पडेपर्यंत
२. योगाभ्यासामुळे यामध्ये सुसंगती येते.
 - अ) भावना व बुद्धी
 - ब) शरीर, मन व श्वासोच्छ्वास
 - क) क्रिया व प्रक्रिया
 - ड) वाणी आणि विचार
३. सुमवऱ्यासन हे या स्थितीतील आसन आहे.
 - अ) बैठक
 - ब) दंड स्थिती
 - क) शयन स्थिती
 - ड) विपरित शयन स्थिती
४. पाठदुखी कमी करण्यासाठी हे आसन लाभदायक आहे.
 - अ) भद्रासन
 - ब) उष्ट्रासन
 - क) वऱ्यासन
 - ड) जानुशिरासन
५. हे सूर्य देवतेचे एक नाव आहे.

- अ) मरिच
क) मरिची
६. ध्यानात्मक आसने यासाठी उपयुक्त आहे.
अ) पाठीचे स्नायु लवचिक व्हावे
क) हिप जॉईट लवचिक व्हावा
७. PCOD (पॉलिसिस्टीक ओव्हेरियन डिसॉर्डर्स)साठी हे आसन लाभदायक आहे.
अ) अर्धचक्रासन
क) उर्ध्वहस्तासन
८. आसनांच्याद्वारे लाभ उपलब्ध करून घेण्यासाठी
अ) शरीर उत्तम वळले पाहिजे
क) शरीर भरपूर ताणले पाहिजे
९. हे उष्ट्रासनाचे पूरक आसन आहे.
अ) पादहस्तासन
क) शशांकासन
१०. आसनांचा सराव करताना
अ) सुगम संगीत लावावे
क) दिवा अथवा मेणबत्तीचा वापर करावा.
- ब) मरिचये
ड) यापैकी नाही.
- ब) डोकं सरळ व स्थिर ठेवण्यासाठी
ड) डोक्याच्या मध्यभागी एकाग्रता होणे
- ब) ताढासन
ड) भद्रासन
- ब) आसनांच्या पूर्णस्थितीत साधारण १५ मिनिटार्यंत स्थिर राहिले पाहिजे.
ड) कठिण आसनांचा सराव केला पाहिजे
- ब) अर्ध उष्ट्रासन
ड) योगमुद्रा
- ब) रुम साऊंडप्रृष्ट हवी
ड) रुममध्ये पुरेसा उजेड, स्वच्छता व हवा खेळती असावी.

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) त्रिकोणासान - कृती लिहून फायदे स्पष्ट करा.
- २) ध्यानात्मक आसनांची ३ नावे लिहून, कुठल्याही एका आसनाची कृती लिहा.
- ३) टीप लिहा. दैनंदिन जीवनात योगासनांचे महत्त्व.
- ४) अर्धकटीचक्रासनाचे लाभ व दक्षता नमुद करा.
- ५) पचनसंस्थेसाठी लाभदायक असणारी (२) दोन आसने सांगून कुठल्याही एका आसनाची कृती लिहा.
- ६) योगासनवर्ग सुरु करण्यापूर्वी म्हणण्यात येणारी प्रार्थना/शांतीपाठ लिहून त्याचा अर्थ स्पष्ट करा.

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

(३०)

- १) सविस्तर लिहा. सुर्यनमस्कार
१. कृती व आसनांची नावे २. बीजमंत्र ३. सूर्याची नावे ४. लाभ
 - २) अर्धमत्स्येंद्रासनाची कृती, लाभ व दक्षता सविस्तर लिहा.
 - ३) पुढच्या बाजुस झुकण्याच्या स्थितीतील ३ आसनांची नावे लिहा व त्यापैकी एका आसनाची
१. कृती २. दक्षता व ३. लाभ लिहा.
-