

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : APRIL/MAY - 2025

SECOND SEMESTER

Sub. : Lifestyle Management Through Ayurveda & Yoga (MA24N -203TH)

Date: 02/05/2025

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. Sankalpa is a function of _____.
a) Indriya
b) Manas
c) Aatma
d) Jiva
2. Roop is the Vishay of _____.
a) Eyes
b) Ear
c) Nose
d) Skin
3. Body strength is highest in _____ season.
a) Grishma
b) Vasant
c) Varsha
d) Hemant
4. _____ Chakra is situated in umbilicus.
a) Aadnya
b) Vishudha
c) Manipur
d) Muladhar
5. Manas (Mind) is _____.
a) Dnyanendriya
b) Karmendriya
c) Ubhayendriya
d) None of these
6. _____ is a Panchakarma treatment for vitiated Kapha in Vasant Rutu.
a) Vaman
b) Virechan
c) Basti
d) Raktamokshan
7. Alpa Kshudha (Low appetite) is seen in _____ Prakruti.
a) Vata
b) Pitta
c) Kapha
d) None of above
8. Unmesh is a characteristic of _____.
a) Aatma
b) Manas
c) Buddhi
d) Indriya
9. _____ Chakra is located in Guda.
a) Anaahat
b) Vishuddha
c) Muladhar
d) Swadhishtan

10. Abhyanga (Massage) is contraindicated in _____.

- a) Vata vyadhi b) Ajirna
c) Nidranash d) Muscle stiffness

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

- 1) Kapha Prakriti
- 2) Rutusandhi
- 3) Swadhishtan Chakra
- 4) Rasanendriya
- 5) Vyayam
- 6) Aatma Guna

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

- 1) Explain Prakruti Nirmanakrbhav and explain the importance of Prakruti Parikshan in Yogashastra
- 2) Write Shatchakra in detail & its importance in Yoga .
- 3) Explain about Aadan kaal and write in detail seasonal regimen of two seasons from Aadan kaal.

मराठी रूपांतर

सूचना :

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)

१. संकल्प हे चे कार्य आहे.
अ) इंद्रिय ब) मन
क) आत्मा ड) जीव
२. 'रूप' चा विषय आहे.
अ) डोळा ब) कान
क) नाक ड) त्वचा
३. शरीराची ताकद सगळ्यात जास्त ऋतुमध्ये असते.
अ) ग्रीष्म ब) वसंत
क) वर्षा ड) हेमंत
४. नाभी मध्ये चक्राचे स्थान आहे.
अ) आज्ञा ब) विशुद्ध
क) मणिपुर ड) मुलाधार
५. मन हे आहे.
अ) ज्ञानेंद्रिय ब) कर्मेन्द्रिय
क) उभयेंद्रिय ड) यापैकी नाही

६. वसंत ऋतुमध्ये प्रकुपित कफ दोषासाठी पंचकर्म चिकित्सा केली जाते.
अ) वमन
ब) विरेचन
क) बस्ति
ड) रक्तमोक्षण
७. 'अल्प क्षुधा' (कमी भुक) हे प्रकृतीचे लक्षण सांगितले आहे.
अ) वात
ब) पित्त
क) कफ
ड) यापैकी नाही
८. उन्मेष हे चे लक्षण आहे.
अ) आत्मा
ब) मन
क) बुद्धी
ड) इंद्रिय
९. गुदभागी चक्राचे स्थान आहे.
अ) अनाहत
ब) विशुद्ध
क) मुलाधार
ड) स्वाधिष्ठान
१०. 'अभ्यंग' मध्ये निषिद्ध आहे.
अ) वात व्याधी
ब) अजीर्ण
क) निद्रानाश
ड) स्नायुमधील स्तंभ

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) कफ प्रकृती
- २) ऋतुसंधी
- ३) स्वाधिष्ठान चक्र
- ४) रसनैन्द्रिय
- ५) व्यायाम
- ६) आत्मा - गुण

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

(३०)

- १) 'प्रकृति निर्माणकर भाव' चे सविस्तर वर्णन करा व प्रकृती परिक्षणाचे योगशास्त्रातील महत्त्व सांगा.
- २) 'षट्चक्र' चे विस्तृत वर्णन करून त्यांचे योगशास्त्रातील महत्त्व सांगा.
- ३) 'आदान काळ' म्हणजे काय? ह्या काळात येणाऱ्या कोणत्याही दोन ऋतुंची चर्या सांगा.