

Sub. : Application of yoga (401)

Time: 2.00 pm to 4.30 pm

- 1) All questions are compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.

(10)

-
- 1/3

10. Tratak is beneficial for curing_____

- a) Headache b) Brain tumor
c) Eye disorders d) Dementia

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

(20)

- 1) Yoga therapy for Migraine.
- 2) Yoga for improving concentration.
- 3) Yoga therapy for Hypothyroidism.
- 4) Yoga therapy for IBS.
- 5) Yoga therapy for Sciatica.
- 6) Qualities of a Yoga therapist.

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

(30)

- 1) What is Infertility? Design a detailed yoga therapy for it.
- 2) Write about Respiratory system disorders and Yoga therapy for the same.
- 3) Write about Heart diseases and explain the role of yoga therapy in Heart diseases.

मराठी रूपांतर

सूचना :

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा.

(୨୦)

१. डिप्रेशन मधून जाणाऱ्या व्यक्तीने प्राणायाम करू नये.
अ) सूर्यभेदन
ब) उज्जयी
क) भस्त्रिका
ड) भ्रामरी
२. वातदोष वाढल्यास प्राणायाम लाभदायक आहे.
अ) सूर्यभेदन
ब) उज्जयी
क) शीतली
ड) शीतकरी
३. आयुष्यामध्ये स्थिरता प्राप्त करण्यासाठी चक्रावर ध्यान करावे.
अ) मूलाधार
ब) स्वाधिष्ठान
क) मणिपुर
ड) अनाहत
४. मोनोप्लेजिया (Monoplegia) म्हणजे Paralysis of
अ) शरीरातील खालचे अंग
ब) शरीरातील एक अवयव
क) शरीरातील सर्व अंग
ड) शरीरातील एक बाजू
५. प्रेगनन्सी (गर्भधारणा) दरम्यान टाळावे.
अ) प्राणायाम
ब) योगसाधना
क) कुंभक
ड) ओंकार चँटींग

६. हे आसन जेवणानंतर लगेच करावे.
 अ) भद्रासन ब) ताडासन
 क) वज्रासन ड) शशांकासन
७. ओंकार चँटींग यालाच असेही म्हणतात.
 अ) नादानुसंधान ब) माईडफूल चँटींग
 क) प्राणिक हीलिंग टेक्निक ड) प्रणव जप
८. पवनमुक्तासनमुळे याचे कार्य सुधारते
 अ) कार्डियाक सिस्टम ब) डायजेस्टींग सिस्टम
 क) रेस्पिरेटरी सिस्टम ड) सेंट्रल नर्वस सिस्टम
९. हे हायपर ऑसिडिटीसाठी फायदेकारक आहे.
 अ) सूत्र नेती ब) कुंजल क्रिया
 क) अग्निसार क्रिया ड) कपालभाती
१०. त्राटक क्रिया यासाठी फायदेकारक आहे.
 अ) डोकेदुखी ब) ब्रेन ट्युमर
 क) डोळ्यांचे आजार ड) विस्मरण

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) माइग्रेनसाठी योग उपचार
- २) एकाग्रता (Concentration) वाढविण्यासाठी योग
- ३) हायपोथायरॉईडीझम रूग्णांसाठी योग चिकित्सा
- ४) IBS साठी योग चिकित्सा
- ५) Sciatica साठी योग चिकित्सा
- ६) योग चिकित्सकाची गुण वैशिष्ट्ये

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

(३०)

- १) वंध्यत्व (Infertility) म्हणजे काय? त्यासाठी सविस्तर योग उपचार तयार करा.
- २) श्वसन संस्थेचे विकार आणि त्यासाठी योग उपचार लिहा.
- ३) हृदय रोगा बद्दल आणि त्याचा उपचार करण्यासाठी योग चिकित्सा लिहा.