TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE
M.A. YOGA
EXAMINATION : APRIL/MAY - 2025
FOURTH SEMESTER
Sub. : Practical - IV(404)

Date: 05/05/2025 **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. In hypothyroidism, practice of _____ is effective.
   a) Supta vajrasan b) Sarvangasan
   c) Adhomukha shwanasan d) Shashankasan
2. Panchdharana mudra includes _____ mudra.
   a) Kaki b) Tadagi
   c) Agneyi d) Khechari
3. While performing Sheetkram kapalbhati _____
   a) Inhale water from mouth & exhale from nose b) Inhale water from nose & exhale from mouth
   c) Inhale water from mouth & exhale from mouth d) Inhale water from nose & exhale from nose
4. Akashi Dharna deity (devata) is _____.
   a) Sadashiv b) Rudra
   c) Ishwar d) Vishnu
5. For Rasanand Samadhi _____ is performed.
   a) Tadagi mudra b) Khechri mudra
   c) Shambhavi mudra d) Bhramari
6. While performing Bhramar Nauli _____ should be done.
   a) Antar kumbhak b) Bahir kumbhak
   c) Kumbhak d) Normal breathing
7. In Yoga therapy _____ is of utmost importance.
   a) Yogic lifestyle b) Practising asanas
   c) Practising Pranayama d) Practising Shuddhikriya
8. Bijmantra of Manipur chakra is _____.
   a) Vam b) Ram
   c) Ham d) Yam
9. _____ Practice is useful both for Respiratory & Digestive Systems.
   a) Dhauti b) Kapalbhati
   c) Neti d) Tratak

10. _____ is useful in cough due to change in season or pollution.

a) Jalneti b) Sutraneti

c) Kapalbhati d) Dhauti

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

1) Benefits of Yoga & Yogic breathing
2) Explain the types of Tratak
3) Explain the types of Basti.
4) Yoga therapy for Coronary Artery Disease.
5) Yoga therapy for Rhumatoid Arthritis
6) Bahishkrut Dhauti

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

1) Yoga is a science developed for spiritual upliftment & not a science of therapy. Explain in detail.
2) Explain in detail ‘ Shankhprakshalan’ kriya procedure with reference to
a. Material b. Preparation of actual kriya c. Procedure d. Benefits e. Safety f. Limits
3) Design a detailed Yoga module for the case below.
Male – Age 60 years, retired from chemical industry suffering from Bronchial asthma & Indigestion.

मराठी रूपांतर

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)

१. हायपोथायरॉडीझम मध्ये ..... उपयोगी आहे.

अ) सुप्तवज्रासन ब) सर्वांगासन

क) अधोमुखश्वानासन ड) शशांकासन

२. पंचधारणा मुद्रेमध्ये ..... मुद्रा आहे.

अ) काकी ब) तडागी

क) अग्नेयी ड) खेचरी

३. शीतक्रम कपालभाती करताना .....

अ) तोंडाने पाणी घेऊन नाकावाटे बाहेर काढावे ब) नाकाने पाणी घेऊन तोंडावाटे बाहेर काढावे

क) तोंडाने पाणी घेऊन तोंडाने बाहेर काढावे ड) नाकाने पाणी घेऊन नाकावाटे बाहेर काढावे

४. आकाशी धारणेची देवता ..... आहे.

अ) सदाशिव ब) रुद्र

क) ईश्वर ड) विष्णू

५. रसानंद समाधीमध्ये ..... केली जाते.

अ) तडागी मुद्रा ब) खेचरी मुद्रा

क) शांभवी मुद्रा ड) भ्रामरी

६. भ्रमर नौली करताना ..... करावे.

अ) आंतर कुंभक ब) बर्हिकुंभक

क) कुंभक ड) संथ श्वसन

७. योगा थेरपी मध्ये ..... सर्वात महत्त्वाचे आहे.

अ) योगिक जीवनशैली ब) आसनांचा सराव

क) प्राणायामाचा सराव ड) शुद्धी क्रियांचा सराव

८. मणिपूर चक्राचा बीजमंत्र ..... आहे.

अ) वं ब) रं

क) हं ड) यं

९. ..... चा सराव श्वसन व पचन संस्थेसाठी उपयोगी आहे.

अ) धौती ब) कपालभाती

क) नेती ड) त्राटक

१०. हवामानातील बदल किंवा प्रदूषणामुळे होणाऱ्या सर्दीमध्ये ..... उपयोगी आहे.

अ) जलनेती ब) सूत्रनेती

क) कपालभाती ड) धौती

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

१) योग व योगिक श्वसनाचे लाभ सांगा.

२) त्राटकाचे प्रकार – वर्णन करा.

३) बस्तीचे प्रकार – वर्णन करा.

४) कोरोनरी आरट्री डिसिज वरील योग थेरपी वर्णन करा.

५) ह्युमेटॉइड अरथ्रायटीस वर योग थेरपी वर्णन करा.

६) बहिष्कृत धौती

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

१) योग शास्त्र अध्यात्मिक उन्नतीसाठी असून, थेरपी साठी नाही. सविस्तर वर्णन करा.

२) शंखप्रक्षालन क्रिया खालील मुद्द्यांच्या मदतीने सविस्तर वर्णन करा.
१) साहित्य २) पूर्व तयारी ३) कृती ४) लाभ ५) दक्षता ६) सावधानता

३) खालील नमुद केलेल्या केस साठी योगथेरपी सविस्तर वर्णन करा.
६० वर्ष वय असलेले पुरूष व्यक्ती केमिकल कारखान्यातून निवृत्त झाले असून त्यांना ब्रॉन्कायल अस्थमा व अपचनाचा त्रास आहे.