

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : NOVEMBER/ DECEMBER -2025

FIRST SEMESTER

Sub. : Fundamentals of Yoga (MA24N -106TH)

Date: 29/11/2025

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. Asanas should be performed _____.
a) Fast
b) dynamically
c) step by step and slowly
d) systematically & fast
2. _____ asana can be performed immediately after the meal.
a) Suptavajrasan
b) Ashvasanchlanasan
c) Vajrasan
d) Padhastasan
3. The complementary asana of Ushtrasan is _____.
a) Shashankasan
b) Vajrasan
c) Ardhatichakrasan
d) Gomukhasan
4. Yogasanas are beneficial for _____.
a) physical strength
b) flexibility
c) increasing stamina
d) all of these
5. Meditative asanas helps to _____.
a) maintain the back muscles flexible
b) maintain the spine erect
c) maintain the head steady
d) maintain the awareness on crown
6. While bending forward one should _____ during asana practice.
a) Inhale
b) Exhale
c) Hold and breath
d) Take a deep breath
7. Kapalbhati is _____.
a) Pranayam
b) Shuddhikriya
c) Mudra
d) bandh
8. Marjarasan is helpful for _____.
a) Spine flexibility
b) Digestion
c) Improving breathing capacity
d) Increasing height.
9. _____ is the sixth name of Sun in total 12 names series of Suryanamaskar.
a) Pranava
b) Khaga
c) Pushan
d) Hiranyagarbha

10. After the practice of yogasanas, one feels _____.
a) Tired b) Fresh and calm
c) Sleepy d) Excessively hungry

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

(20)

- 1) Write benefits & contraindications of Ardhatichakrasan.
- 2) Write the difference between Yoga & exercise.
- 3) Write the procedure, benefits of Trikonasan.
- 4) Write 3 names of Meditative asanas & explain any one.
- 5) Do's and don'ts for the performance of asanas.
- 6) Write & explain the definition of Health as per World Health Organisation.

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

(30)

- 1) Describe in detail Suryanamaskar -1.Steps and asanas2.Bijmantras3. Names of Sun 4. Benefits.
- 2) Yogabhyasa : A stress free life style.
- 3) Describe in detail – steps to perform Shavasan. Why it is called as the Relaxative asana?

मराठी रूपांतर

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा.

(१०)

१. आसनांचा सराव करावा.
अ) भरभर ब) डायनामिकली
क) सावकाश व क्रमाक्रमाने ड) शिस्तबद्ध व भरभर
२. आसनाचा सराव जेवणानंतर लगेच करावा.
अ) सुप्तवज्रासन ब) अश्वसंचलनासन
क) वज्रासन ड) पादहस्तासन
३. उष्ट्रासनाचे पूरक आसन आहे.
अ) शशांकासन ब) वज्रासन
क) अर्धकटीचक्रासन ड) गोमुखासन
४. योगाभ्यास उपयुक्त आहे.
अ) शारीरिक क्षमता ब) लवचिकता
क) दमश्वास वाढण्यासाठी ड) वरीलपैकी सर्व
५. ध्यानात्मक आसने उपयुक्त आहेत.
अ) पाठीचे स्नायू लवचिक होण्यासाठी ब) पाठकणा सरळ रहाण्यासाठी
क) मस्तक सरळ राहण्यासाठी ड) सहस्रार वर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी

