

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : NOVEMBER/ DECEMBER -2025

SECOND SEMESTER

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

Date: 4/12/2025

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. _____ dosha gets vitiated in Sharad rutu
a) Kapha b) Pitta
c) Vata d) Tridosha
2. Among the following _____ is not a Mano vishaya.
a) Chintya b) Uhya
c) Vicharya d) Rajas
3. Sleeping during day time is advised in _____ rutu
a) Sharad b) Grishma
c) Varsha d) Vasanta
4. Properties of Manas _____
a) Anutva b) Ekatva
c) Anekatva d) both a & b
5. Udvartana (Application of medicated powder) is useful in reducing _____
a) Kapha and Meda b) Meda and Pitta
c) Rasa and Rakta d) Asthi and Meda
6. Gandha is having predominance of _____ Mahabhoota.
a) Aakash b) Jala
c) Pruthvi d) Vayu
7. _____ is Mano dosha
a) Satva b) Raja
c) Both d) None of the above
8. Site of Manipur Chakra is _____
a) Head b) Anus
c) Throat d) Umbilicus
9. Dantadhavan kashtha (Toothbrush) should be having _____ angul long size.
a) 10 b) 12
c) 14 d) 15

६. 'गंध' ह्या गुणामध्ये महाभुताचे प्राधान्य आहे.
अ) आकाश ब) जल
क) पृथ्वी ड) वायु
७. हा मनाचा दोष आहे.
अ) सत्व ब) रज
क) दोन्ही ड) यापैकी नाही
८. मणिपुर चक्राचे स्थान आहे.
अ) शिर ब) गुद
क) गळा ड) नाभी
९. दंतधावन काष्ठ हे अंगुळ लांब असावे.
अ) १० ब) १२
क) १४ ड) १५
१०. पायु (गुद) हे इंद्रिय आहे.
अ) उभयेंद्रिय ब) ज्ञानेंद्रिय
क) कर्मेन्द्रिय ड) यापैकी नाही

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) कर्मेन्द्रिय
- २) प्रकृती निर्माणकर भाव
- ३) नस्य
- ४) वात प्रकृती
- ५) आत्मा लक्षणे
- ६) अभ्यंग

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

(३०)

- १) 'दिनचर्या' विस्तृत वर्णन करा.
- २) 'मन' सविस्तर वर्णन करा व योगशास्त्रातील त्याचे महत्त्व सांगा.
- ३) 'ऋतुचर्या' चे विस्तृत वर्णन करा व त्याचे योगशास्त्रातील महत्त्व सांगा.