

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : NOVEMBER/ DECEMBER -2025

THIRD SEMESTER

Sub. : Advanced Yogic Practices (MA24N -304TH)

Date: 27/11/2025

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. Brahma mudra includes the practice of _____
 - a) Hand movements
 - b) Leg movements
 - c) Eye movements
 - d) Neck movements
2. ` Ajapa japa is practiced in _____ levels of speech.
 - a) Madhyama and Vaikhari
 - b) Pashyanti
 - c) Para and Madhyama
 - d) all of these
3. The bija mantra of Vishuddhi chakra is _____
 - a) Yam
 - b) Ham
 - c) Vam
 - d) Ram
4. There are basic ____ types of Trataka practice.
 - a) 5
 - b) 3
 - c) 2
 - d) 4
5. The main objective of the Chidakash Dharana is _____
 - a) Awakening of Kundalini
 - b) Stillness of mind
 - c) Breath awareness
 - d) None of these
6. The color of Swadhishtan chakra is _____
 - a) Green
 - b) Red
 - c) Orange
 - d) White
7. People suffering from glaucoma should avoid _____
 - a) Brahma mudra
 - b) Viparita karani mudra
 - c) Tadagi mudra
 - d) None of these
8. Transcendental meditation / Bhavateet dhyani involves mainly the practice of _____
 - a) Linear awareness
 - b) Asanas and Pranayam
 - c) Mantra japa
 - d) Kumbhak
9. Simha mudra is beneficial for improving the function of _____
 - a) Facial muscles
 - b) Thyroid glands
 - c) Salivary glands
 - d) All of these

10. The body _____ during the state of meditation.
- a) starts shivering due to increased energy levels. b) is lifted from the surface of the earth
- c) becomes heavy d) enters a deep state of relaxation, decreasing heart rate and blood pressure

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

- 1) Tadagi Mudra –procedure and benefits.
- 2) Shambhavi mudra
- 3) Chakra dhyan
- 4) Dharana practice
- 5) Therapeutic benefits of Ashwini mudra and Pashini mudra
- 6) Different meditation techniques

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

- 1) Vipariti Karni Mudra – procedure to perform, benefits – Physical, therapeutic, spiritual and contra-indications
- 2) What is Tratak? Explain the steps to perform, with its benefits and precautions.
- 3) Describe in detail: Cyclic meditation (Avartit dhyan)

मराठी रूपांतर

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)

१. ब्रह्ममुद्रेच्या अभ्यासात ----- व्यायाम अंतर्भूत असतो.
अ) हाताचा ब) पायाचा
क) डोळ्याचा ड) मानेचा
२. 'अजपाजप' या साधनेमध्ये ----- वाणीचा वापर होतो.
अ) मध्यमा आणि वैखरी ब) पश्यंती
क) परा आणि मध्यमा ड) वरील सर्व
३. विशुद्धी चक्राचा बीजमंत्र ----- हा आहे.
अ) यं ब) हं
क) वं ड) रं
४. 'त्राटक' धारणेचे प्रमुख ----- प्रकार आहेत.
अ) ५ ब) ३
क) २ ड) ४
५. चिदाकाश धारणेचा प्रमुख उद्देश ----- हा आहे.
अ) कुंडलिनी जागृती ब) मनःशांती
क) श्वासावर सजगता ड) यापैकी नाही

६. स्वाधिष्ठान चक्राचा रंग ----- हा आहे.
 अ) हिरवा ब) तांबडा
 क) नारिंगी ड) पांढरा
७. 'ग्लुकोमा' चा आजार असलेल्या व्यक्तीने ----- टाळावी.
 अ) ब्रह्म मुद्रा ब) विपरीत करणी मुद्रा
 क) ताडागी मुद्रा ड) यापैकी नाही
८. भावातीत ध्यान (ट्रान्सेडेंटल मेडीटेशन) पद्धतीत ----- याचा अभ्यास केला जातो.
 अ) लीनिअर अवेअरनेस ब) आसने व प्राणायाम
 क) मंत्र जप ड) कुंभक
९. सिंहमुद्रा ----- साठी उपयुक्त आहे.
 अ) चेहऱ्याचे स्नायु ब) थायरॉईड ग्रंथी
 क) लाळग्रंथी ड) सर्व पर्यायांसाठी
१०. ध्यानाच्या अवस्थेत शरीर -----
 अ) उर्जा वाढवून कंप पावते ब) जमिनीपासून वर उचलले जाते
 क) जड होते ड) हार्ट रेट व ब्लडप्रेसर कमी होऊन शरीर संपूर्ण शिथील होते

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) ताडागी मुद्रा - प्रक्रिया व फायदे लिहा.
- २) शांभवी मुद्रा
- ३) चक्र ध्यान
- ४) धारणेचा अभ्यास
- ५) अश्विनीमुद्रा व पाशिनी मुद्रा - चिकीत्सात्मक फायदे लिहा.
- ६) ध्यानाच्या विविध पद्धती

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

(३०)

- १) विपरीत करणी मुद्रा करण्याची प्रक्रिया, शारीरिक, चिकीत्सात्मक व अध्यात्मिक फायदे व दक्षता लिहा.
- २) त्राटक या क्रियेचे धारणा सरावाच्या दृष्टीकोनातून वर्णन करा, व फायदे आणि दक्षता लिहा.
- ३) आवर्तित ध्यान पद्धती (Cyclic Meditation) सविस्तर लिहा.