

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : APRIL-MAY- 2026

SECOND SEMESTER

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

Date: 25/04/2026

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. _____ chakra is situated in umbilicus.
a) Aagneya
b) Vishudha
c) Manipura
d) Muladhara
2. Paani is _____.
a) Gnyanendriya
b) Karmendriya
c) Ubhayendriya
d) None of the above
3. _____ dosha gets vitiated in Sharad rutu
a) Kapha
b) Pitta
c) Vaata
d) Tridosha
4. Among the following _____ is not a mano vishaya.
a) Chintya
b) Uhya
c) Vicharya
d) Rajas
5. Dantadhavan kashtha (Toothbrush) should be having _____ angula long size.
a) 10
b) 12
c) 14
d) 15
6. Color of Anahata chakra is _____.
a) White
b) Orange
c) Blue
d) Green
7. Shabda is the Vishaya of _____.
a) Eyes
b) Ears
c) Tongue
d) Nose
8. _____ Chakra is located in Guda bhag.
a) Anahata
b) Vishuddha
c) Muladhara
d) Swadhishtana
9. Chakshu (Eyes) is having predominance of _____ Mahabhoota.
a) Pruthvi
b) Agni
c) Jala
d) Vaayu

10. Indriyaabhigraha is mano _____

a) Vishaya

b) Karma

c) Guna

d) None of the above

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

(20)

- 1) Vata Prakruti
- 2) Abhyanga and Vyayama
- 3) Karmendriya
- 4) Aatma
- 5) Importance of knowledge of Prakriti in Yoga
- 6) Why should a yoga practitioner follow Dinacharya?

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

(30)

- 1) Explain the concept of Manas and its significance in Yoga.
- 2) Explain the concept of Shatchakra in detail and discuss its importance in Yoga practice.
- 3) Discuss the significance of Ritucharya in detail.

मराठी रूपांतर

सूचना : १. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

२. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा.

(१०)

१. नाभी स्थानी ----- चक्र स्थित आहे.
अ) आग्नेय
क) मणिपूर
ब) विशुद्ध
ड) मूलाधार
२. पाणी हे ----- आहे.
अ) ज्ञानेन्द्रिय
क) उभयेन्द्रिय
ब) कर्मेन्द्रिय
ड) यापैकी नाही
३. शरद ऋतुमध्ये ----- दोष प्रकुपित होतो.
अ) कफ
क) वात
ब) पित्त
ड) त्रिदोष
४. खालीलपैकी ----- मनोविषय नाही.
अ) चिंत्य
क) विचार्य
ब) ऊह्य
ड) रजस्
५. दंतधावन काष्ठ ----- अंगुल लांबीची असावी.
अ) १०
क) १४
ब) १२
ड) १५

