

Seat No.:

## MARCH - 2022 (Summer session) Examination

Subject Code: 60778

(विद्यार्थ्यांनी हा विषय कोड OMR वर लिहावा / Student should fill this code on OMR sheet)

Subject Name: M. A. Yoga Science\_60778\_60778 - Introduction To Naturopathy Patanjali Yoga Sutra\_25.07.2022\_1.00 PM (Part - II, Sem - III)

Date: 25-07-2022

Time: 13:00:00 to 14:00:00

QP Code: 8148QP

Total Marks : 50 Each Question 2 Marks, Total 25 Ques, Duration 1 Hr

- Naturopathy is known as.....निसर्गोपचार.....या नावाने ओळखले जाते  
a. Pranayama प्राणायाम  
b. Satvikata सात्विकता  
c. Dhyana ध्यान  
d. Panchatantra पंचतंत्र
- Inhalation in Pranayama is known as .....प्राणायामात श्वास घेणे म्हणजे..... होय.  
a. Rechaka रेचक  
b. Purakaपूरक  
c. Kumbhaka कुंभक  
d. Ujjal उज्जाई
- ..... vitamin is obtained to body through Sun - bath. सुर्यस्नानातुन शरीरास..... जिवनसत्व मिळते.  
a. "A" "अ"  
b. "B" "ब"  
c. "C" "क"  
d. "D" "ड"
- Appropriate time to take Air-Therapy is..... वायुस्नान घेण्याची योग्य वेळ ..... ही आहे .  
a. Madhyanh मध्यान्द्  
b. Mid-night मध्यरात्र  
c. Morning सकाळ  
d. Afternoon दुपार
- Massage is of..... types. मसाजचे.....प्रकार आहेत.  
a. 3 ३  
b. 5 ५  
c. 6 ६  
d. 4 ४
- .....Bandha is associated with abdominal muscles. .... हा बंध पोटांच्या सायुशी निगडीत आहे  
a. Moola Bandha मुळबंध  
b. Uddiyana Bandha उड्डियान बंध  
c. Jalandhar Bandha जालंधर बंध  
d. Mahabandha महाबंध
- ..... is one of the Niyama ..... हे पाच नियमांपैकी एक आहे.  
a. Ahinsa अहिंसा  
b. Aparigraha अपरिग्रह  
c. Ishwar Pranidhan इश्वरप्रणिधान  
d. Bramhacharya ब्रह्मचर्य
- There are..... sutras in "Ashtang Yoga Darshan" of Maharshi Pattanjali. . महर्षी पतंजलीच्या "अष्टांग दर्शनात..... मध्ये सूत्र आहेत.  
a. 196 १९६  
b. 200 २००



9. Human heart has .....मानवी हृदय .....आहेत

- a. Two chambers दोन चेम्बर  
b. Four chambers चार चेम्बर  
c. Three chambers तीन चेम्बर  
d. No chambers चेम्बर नाही

10. Blood in our body is a .....आपल्या शरीरात रक्त म्हणजे काय?

- a. connective tissue कनेक्टिव टिशू  
b. Fluid tissue फ्लूड टिशू  
c. Epithelial tissue इपिथेलीअल टिशू  
d. Musculars स्नायू

11. (Naturopathy) Natural Therapy has..... basic principles. प्राकृतिक चिकित्सेला..... आधारभूत सिध्दांत आहेत .

- a. 4 ४  
b. 2 २  
c. 6 क) ६  
d. 10 १०

12. In treatment of obesity..... is useful. स्थूलता निवारण्यासाठी स्नानाचा वापर करतात.

- a. Steam bath बाष्प स्नान  
b. Sun bath सूर्य स्नान  
c. Mud Bath मृत्तिका स्नान  
d. Air bath वायु स्नान

13. Which of the following is not a chittabhumi खालीलपैकी कोणती चित्तभूमी नाही.

- a. Ksipta क्षिप्त  
b. Mudha ब) मुधा  
c. Chanchala चंचला  
d. Ekagara एकग्र



14. What is the Samadhi. समाधी म्हणजे काय.

- a. Transtate of bliss ब्लिस ट्रान्स स्टेट  
b. Reteution of prama रिटेन्शन ऑफ प्राणा  
c. Position स्थिती  
d. None of the above यापैकी काहीही नाही

15. Which of the following is not a practice of Bhiragya पुढीलपैकी कोणती बहिरंगाची प्रथा नाही?

- a. Asana आसन  
b. Pratyahare प्रत्याहार  
c. Pratyahara प्राणायाम  
d. Dhyana ध्यान

16. Which of the option gives below is not a Klesa according maharshi patanjali महर्षी पतंजलीनुसार क्लेशा हा पर्याय खालीलपैकी कोणता आहे

- a. Avidya अविद्या  
b. Raga राग  
c. Dvesa द्वेषा  
d. Abhyasa अभ्यसा

17. The primany function of prama is .....प्राणाचे प्रायमरी कार्य आहे

- a. Respiration श्वसन  
b. Elimination निर्मूलन  
c. Digestion पचन  
d. Bhadrasana भद्रासन

18. The literal meaning of vritti in patanjali yogasutra is ? पतंजली योगसूत्रातील वृत्तीचा अर्थ काय?

- a. Calm state of the mind कॉम स्टेट ऑफ द माइंड  
b. Balanced State of the mind बॅलन्स स्टेट ऑफ द माइंड  
c. Modification of the mind मॉडीफिकेशन ऑफ द  
d. None of the above वरीलपैकी काहीही नाही

19. Pratyahare is the practice of Meditation प्रत्याहार हा ध्यानाचा सराव आहे

- a. True खरे  
b. False खोटे  
c. Prartice of Asanas आसनांचा सराव  
d. None of the above वरीलपैकी काहीही नाही

20. What is the Lotus pose लोटस पोझ कशी आहे

- a. Cross legged sitting asana क्रॉस लेगिडिंग सिटिंग आसन  
b. Cross sitting asana क्रॉस सिटिंग आसन  
c. Meditation ध्यान  
d. Yoga योग

21. Which of the following Asana is the best according to Hathayoga हथयोगानुसार पुढीलपैकी कोणता आसन उत्तम आहे?

- a. Siddhasana सिद्धासन  
b. Simhasana सिंहासन  
c. Padmasana पद्मासन  
d. Circulation अभिसरण

22. The primary function of prana is .....प्राणाचे प्राथमिक कार्य आहे

- a. Respiration श्वसन  
b. Elimination निर्मूलन  
c. Digestion पचन  
d. Bhadrasana भद्रासन

23. There are..... Types of chitta vritti चित्तवृत्तीचे .....प्रकार आहेत.

- a. 3 ३  
b. 5 ५  
c. 4 ४  
d. 2 २

24. ....is one of the yama. ....हे एक यम आहे ?

- a. Shouch शौच  
b. Santosh संतोष  
c. Asatya अस्तेय  
d. Uikalpa विकल्प

25. .... soil is used in Mud therapy. .... ही मृत्तिका उपचारात वापरली जाते ?

- a. Red earth लाल माती  
b. Multani earth मुलतानी माती  
c. Black earth काळी माती  
d. Sandy earth वाळूमय माती

