

MARCH - 2022 (Summer session) Examination**Subject Code: 60782**

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

Subject Name: M. A. Yoga Science_60782_60782 - Yoga & Mental Health_25.07.2022_4.00 PM**Date: 25-07-2022 (Part - II, Sem. IV) Time: 16:00:00 to 17:00:00****QP Code: 8250QP****Total Marks : 50 Each Question 2 Marks, Total 25 Ques, Duration 1 Hr**

1. is useful for mental tension मानसिक तणावासाठी उपयुक्त आहे
 - a. Dance डान्स
 - b. Dhyan ध्यान
 - c. Bandha बंध
 - d. None of these. यापैकी नाही
2. is useful in backpain..... बॅकपेनमध्ये उपयुक्त आहे.
 - a. Markatasan मर्कटासन
 - b. Tadasan ताडासन
 - c. Mandukasana मंडुकासन
 - d. None यापैकी नाही
3. Asana is useful in diabetes. आसन मधुमेहासाठी उपयुक्त आहे.
 - a. Mandukasana मंडुकासन
 - b. Bhujangasan भुजंगासन
 - c. Padmasan पद्मासन
 - d. All of the above वरील सर्व
4. In Which pranayam there bandhas are ... कोणत्या प्राणायाम तीन बंधाकरिता आहेत...
 - a. Ujjayi उज्जायी
 - b. Bhramari भ्रामरी
 - c. Bahya pranayam बाह्य प्राणायाम
 - d. Kapal bhakti कपाल भक्ती
5. Sthir Sukham स्थिर सुखम
 - a. Asanam आसनम
 - b. Dhyanam ध्यानम
 - c. Nishyarm निष्यर्म
 - d. All of the above वरील सर्व
6. Which of the following Kriyas cleans the anus of Rectum. पुढीलपैकी कोणती कृती अन्नस आणि रेक्टम साफ करते.
 - a. Dhouti धौती
 - b. Basti बस्ती
 - c. Tratak त्राटक
 - d. Neti नेती
7. Which ansanas are not included in Suryanamaskar. सूर्यनमस्कारात कोणत्या आसनांचा समावेश होत नाही.
 - a. Padhstasan पदस्तासन
 - b. Chakrasan चक्रासन
 - c. Parnatasan पर्वतासन
 - d. Bhujangsana भुजंगासन
8. In which disease Neti Kriya is useful . कोणत्या आजारांमध्ये नेती क्रिया उपयुक्त आहेत.
 - a. Constipation बद्धकोष्ठता
 - b. Fever ताप
 - c. Sinus सायनस
 - d. Gastric problem जठरासंबंधी समस्या



9. is included in yoga. योगात कोणत्या गोष्टीचा समावेश आहे?

- a. Ahimsa अहिंसा
b. Satya सत्य
c. Asteya अस्तेय
d. All of the above वरील सर्व

10. Which of these is not one of the 8 limbs of yoga . यापैकी कोणत्या योगाच्या 8 अंगांपैकी एक नाही.

- a. Niyama नियमा
b. Dhyana ध्यान
c. Samayan समायान
d. Pratyahar प्रत्याहार

11. What is the meaning of the word "Hath" "हठ" शब्दाचा अर्थ काय आहे?

- a. Earth and wind पृथ्वी आणि वारा
b. Fire and water आग आणि पाणी
c. Yin and yang यिन आणि यांग
d. Sun and moon सूर्य आणि चंद्र

12. In the yogic system how many Koshas do we have as humans योगिक प्रणालीत मानव म्हणून आपल्याकडे किती कोश आहेत?

- a. 5 ५
b. 9 ९
c. 4 ४
d. None of these यापैकी नाही

13. There are total.....chapters in Bhagavtgitā भगवतगीतेत एकुण अध्याय आहे

- a. 12 १२
b. 15 १५
c. 16 १६
d. 18 १८

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

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

15. the Asana is defined as आसनाची व्याख्याआहे

- a. Posture पाँश्वर
b. Position स्थिती
c. Kriya क्रिया
d. Yoga योग

16. What is the Lotus pose लोटस पोझ कशी आहे

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

17. The primary function of prana isप्राणाचे प्राथमिक कार्य आहे

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

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

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

19. Ashtakumbhak means types of purak Rechak अष्टकुंभक म्हणजे पुरक रेचकचे प्रकार

- a. 8 ८
b. 4 ४

20. 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

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

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

22. Vairagyabyam Tannirodhana वैराग्यमं तन्निरोधना

- a. Avidha अविधा
b. Asmita अस्मिता
c. Abhyasa अभस्या
d. viveka विवेका

23. Which of the following is not a practice of Bahiranga पुढीलपैकी कोणती बहिरंगाची प्रथा नाही?

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

24. Human heart has ..मानवी हृदय आहे ..

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

25. Blood is type of tissue रक्त टिशू आहे.

- a. Nervous tissue नर्व्हस टिशू
b. Connective Tissue कनेक्टिव टिशू
c. Muscle tissue स्नायू टिशू
d. None Of these यापैकी कोणतेही नाही

