

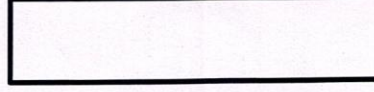
विद्यार्थिनी सही	कनिष्ठ पर्यवेक्षक सही	वरिष्ठ पर्यवेक्षक सही	परिक्षक सही	प्राप्त गुण ५० पैकी

शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापुर-परीक्षा मार्च -२०२२

सेंटर-कमला कॉलेज बैठक क्र.

पी.जी.डिप्लोमा इन योगा थेरपी

पेपर ४



विषयाचे नाव : इन्टेग्रल अप्रोच टू योगा थेरपी अॅण्ड प्रॅक्टिस -

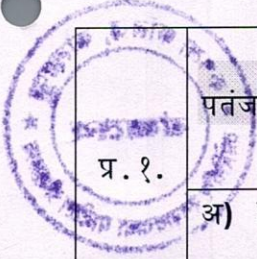
विषय कोड : ४३३७६

दिनांक : २८/०७/२०२२

वेळ : १.०० ते २.००



एकुण गुण : ५०



प्र.१.	पतंजली योगसूत्रामध्ये किती अध्याय आहेत?				उत्तर
	अ) ३	ब) ४	क) २	ड) ६	
प्र.२.	खालीलपैकी कोणती एक वृत्ती नाही.....				उत्तर
	अ) प्रमाण	ब) विवेका	क) विकल्पा	ड) निद्रा	
प्र.३.	पतंजलीचा अष्टांग योग अन्यथा स्वामी विवेकानंदानुसार कोणता योग म्हणून ओळखला जातो.....				उत्तर
	अ) भक्ती योग	ब) राज योग	क) कर्मयोग	ड) ज्ञान योग	
प्र.४	चक्रास आणि नाडी कोणत्या कोशाचे घटक आहेत.....				उत्तर
	अ) अनामया	ब) मनोमया	क) प्राणोमया	ड) विजयामया	

	शंख प्रक्षालन असेही म्हणतात...				उत्तर
प्र.५.	अ) अग्निसर धौती	ब) विरेचन	क) वारीसर धौती	ड) यापैकी काहीही नाही	
	हठ प्रदिपिकाच्या अनुसार वस्त्र धौतीची रुंदी किती असावी?				उत्तर
प्र.६.	अ) ४ इंच	ब) २ इंच	क) ३ इंच	ड) १ इंच	
	हठ प्रदिपिकाच्या अनुसार वस्त्र धौतीची लांबी किती असावी?				उत्तर
प्र.७.	अ) २२ फूट	ब) २२ इंच	क) ७.५ फूट	ड) १५ फूट	
	आपल्या शरीरात किती प्राणा आहेत?				उत्तर
प्र.८.	अ) २	ब) ४	क) ५	ड) यापैकी नाही	
	कैवल्यधामचे संस्थापक कोण आहेत?				उत्तर
९.	अ. स्वामी महेशानंद	ब. कुवल्यानंद स्वामी	क. स्वामी अनुभवानंद	ड. स्वामी दिंगबरजी	

	खालीलपैकी कोणते जीवनसत्व सूर्य किरणांमध्ये उपलब्ध आहे.				उत्तर
प्र.१०	अ .व्हिटॅमिन ए	ब. व्हिटॅमिन बी	क. व्हिटॅमिन सी	ड. व्हिटॅमिन डी	
	एक महत्त्वाचे संशोधनाचे साधन म्हणजे				उत्तर
प्र.११.	अ) प्रश्नावली	ब) ग्रंथालयाचे तंत्र	क) परिकल्पना	ड) यापैकी नाही	
	मुनी पतंजलीनुसार... .. प्राणायाम आहेत.				उत्तर
प्र.१२.	अ) ८	ब) ७	क) ४	ड) ५	
बंध त्याला मृत्यमत्यंग केसर म्हणतात				उत्तर
प्र.१३.	अ) जालंधर	ब) मुल	क) उडीयान	ड) जिह्वा	
	राज योग हा आपल्या..... नियंत्रित करण्याचा योग आहे.				उत्तर
प्र.१४.	अ) इंद्रिय	ब) मन	क) क्रिया अवयव	ड) भावना	



प्र. १५.	सुरुवातीच्या चाचण्यांमध्ये किती क्लासिक आसनांची नोंद झाली.....				उत्तर
	अ) ९०	ब) १६	क) ५१	ड) ८४	
प्र. १६.	खालील पैकी कोणती क्रिया प्राणायामशी संबंधित नाही?				उत्तर
	अ) धोती	ब) पुरक	क) कुंभक	ड) रेचक	
प्र. १७.	कमी पाठदुखीसाठी कोणता आसन चांगला आहे?				उत्तर
	अ) धनुरासन	ब) भुजंगासन	क) चक्रासन	ड) हलासन	
प्र. १८.	हठ योगातील मीतआहार म्हणजे काय?				उत्तर
	अ) थोडेसे खाणे	ब) अती खाऊ नका किंवा कमी न खाणे	क) भरपूर खाणे	ड) यापैकी नाही	
प्र. १९.	इडा पिंगळा नाडी कोणत्या चक्रामध्ये येते?				उत्तर
	अ) मणिपुरा	ब) अजना	क) अनाहत	ड) विशुद्धि	
प्र. २०.	खालीलपैकी कोणता महाभूत नाही ?				उत्तर
	अ) पृथ्वी	ब) जल	क) वायु	ड) सूर्यप्रकाश	

	योग कर्मसु.....				उत्तर
प्र.२१.	अ) मिश्याम	ब) चालम	क) कौशलम	ड) फलम	
	हठ प्रदिपिकेतील खेचरी मुद्रेला असे म्हणतात				उत्तर
प्र.२२.	अ) आकाश तत्व	ब) जीव मुद्रा	क) व्योमचक्र	ड) कोणतेही नाहि	
	हठ योगात मुद्रेची संख्या आहेत.				उत्तर
प्र.२३.	अ) दहा	ब) पंधरा	अ) दहा	ब) पंधरा	
	कोणता प्राणा आपल्या पाचन संस्थेवर नियंत्रण ठेवतो.				उत्तर
प्र.२४.	अ) अपान	ब) व्हॅन	क) समान	ड) उदान	
	राजयोग म्हणजे चित्तप्रधान हे मुख्यतः कोणत्यासाठी चांगले आहे?				उत्तर
प्र.२५.	अ) तमोगुणी	ब) रजोगुणी	क) शांत	ड) गुणी	

