

Seat	
No.	

Total No.of Pages : 04



Kamala College, Kolhapur
(Autonomous)
YOGA SCIENCE
M.A. (Part - II) (Semester - III)
Examination December, 2023
NEP - 2020 Levri - 6
Meditation and Science of Mudra
(Sub Code : DSC-302)

Day and Date : Tuesday, 05/12/2023

Total Marks : 80

Time : 11.00 AM To 02.00 PM

Instructions : 1) Q. No.1 is compulsory.

2) Solve any 4 questions out of 6.

Q.1) Choose the correct word.

[20]

- The word mudra is derived from the Sanskrit word.....
A) Madd B) Mudd C) Da D) Maad
- The most popular posture for meditation is
A) Pruthvi B) Surabhi C) Dhyan D) Shunya
- The position of the body in the mudra is done as a preliminary to Sarvangasana.
A) Shambhavi B) Nabhomudra C) Chinmudra D) Viparitkarani
- Due to Viparitkarani Mudra the efficiency of the gland.
A) Pituitary B) Pineal C) Thyroid D) Adrinal
- In the Mudra the gaze is fixed between both the eyebrows.
A) Khechari B) Surya C) Pran D) Shambhavi
- Mudra is useful for ear development.
A) Pranmudra B) Shunya Mudra
C) Apan mudra D) Surabhi

7. To increase hemoglobin
- A) Pruthvi Mudra B) Surabhi Mudra
C) Apan Mudra D) Varun Mudra
8. Mudra creates cooling in the body.
- A) Ling Mudra B) Varun Mudra
C) Surya Mudra D) Pran Mudra
9. To increase the heat in the body do mudra.
- A) Ling Mudra B) Surabhi Mudra
C) Varun Mudra D) Shunya Mudra
10. Mudra keeps sugar under control.
- A) Surabhi Mudra B) Pruthvi Mudra
C) Apan Mudra D) Surya Mudra



Q.2) What is the Panchmahabhoota. Explain the Hasta Mudras. [15]

Q.3) What is the relation between Mudras and Meditation. Explain the Dhyana Mudra. [15]

Q.4) What is the science of Mudra? Explain the importance of Mudras. [15]

Q.5) How mudra is Beneficial for mind and Body? [15]

Q.6) Explain term 'Nadanusandhan' or Benefits of 'Nabho Mudra' and 'Shambhavi Mudra' in Nadanusandhan? [15]

Q.7) What is Nabho Mudra? Explain the effects on our mind and body. [15]



मराठी रूपांतर

प्र.१) योग्य पर्याय निवडा.

(२०)

१. मुद्रा हा शब्द या संस्कृत शब्दापासून बनलेला आहे.

अ) मद् ब) मुदं क) दा ड) माद

२. ध्यान, धारणेसाठी सर्वात प्रचलित असणारी ही मुद्रा आहे.

अ) पृथ्वी ब) सुरभि क) ध्यान/ज्ञान ड) शून्य

३. मुद्रेमध्ये शरीराची स्थिती सर्वांगासनाची पूर्वतयारी म्हणून केली जाते.

अ) शांभवी ब) नभोमुद्रा क) चिन मुद्रा ड) विपरीत करणी

४. विपरीत करणी मुद्रेमुळे ग्रंथीची कार्यक्षमता सुधारते.

अ) पिट्युटरी ब) पिनीयल क) थायरॉईड ड) एड्रीनल

५. मुद्रेमध्ये नजर दोन्ही भुवयांच्यामध्ये स्थिर ठेवतात.

अ) खेचरी ब) सूर्य क) प्राण ड) शांभवी

६. कानाच्या विकारासाठी..... मुद्रा उपयुक्त आहे.

अ) प्राणमुद्रा ब) शून्य मुद्रा क) अपान मुद्रा ड) सुरभि

७. हिमोग्लोबिन वाढविण्यासाठी करतात.

अ) पृथ्वीमुद्रा ब) सुरभि मुद्रा क) अपान मुद्रा ड) वरुण मुद्रा

८. मुद्रेमुळे शरीरात थंडावा निर्माण होतो.

अ) लिंग मुद्रा ब) वरुण मुद्रा क) सुर्य मुद्रा ड) प्राण मुद्रा

९. शरीरातील उष्णता वाढण्यासाठी मुद्रा करतात.

अ) लिंग मुद्रा ब) सुरभि मुद्रा क) वरुण मुद्रा ड) शुन्य मुद्रा

१०. मुद्रेमुळे शुगर नियंत्रणात राहते.

अ) सुरभि मुद्रा ब) पृथ्वी मुद्रा क) अपान मुद्रा ड) सुर्य मुद्रा

प्र.२) पंचमहाभूत तत्त्व म्हणजे काय ते सांगून हस्तमुद्रा स्पष्ट करा. (१५)

प्र.३) मुद्रा व मेडीटेशन यांचा परस्पर संबंध सांगून ज्ञान/ध्यान मुद्रा स्पष्ट करा. (१५)

प्र.४) मुद्राविज्ञान म्हणजे काय? मुद्रांचे महत्त्व स्पष्ट करा. (१५)

प्र.५) मुद्रांचा शरीरावर व मनावर होणारे फायदे सांगा. (१५)

प्र.६) नादानुसंधान म्हणजे काय? किंवा नादानुसंधानामध्ये नभो मुद्रा व शांभवी मुद्रा यांचे महत्त्व सांगा. (१५)

प्र.७) नभोमुद्रा म्हणजे काय सांगून त्याचे शरीर व मनावर होणारे परिणाम सांगा. (१५)

