

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
YOGA AND ACUPRESSURE
(Sub Code : DSE-305)



Day and Date : Thursday, 07/12/2023

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) Fill In the blanks:

[20]

- 1) is the important point of treatment on migraine.
a) St 30 b) St 20 c) St 8 d) St 20
- 2) If endocrine glands in our body do not work properly then it affects our.....
a) Digestion b) Behaviour c) breathing d) weight
- 3) The right balance of is necessary to keep us healthy.
a) food b) water c) Five elements d) Agni
- 4) therapy focuses on specific points on the hands and feet to treat ailments.
a) colour b) magnet c) acupressure d) Yoga
- 5) is the important point of treatment of Thyroid.
a) St 30 b) St 10 c) St 13 d) St 16
- 6) In Japan, acupressure is known as
a) Yang b) Tuina c) Shiatsu d) Qui

- 7) In the human body the current of consciousness passes through the paths are called
a) Nerves b) Meridians c) roller d) magnet
- 8) According to acupressure treatment was practiced in India five thousand years ago.
a) Patanjali Yogasutra b) Hathapradipika
c) Sushrut Sanhita d) Shiv Sanhita
- 9) If an organ has less energy then it should be -
a) effective b) concentrated c) inspired d) activated.
- 10) When we press an analogous sub-centre, at that time it excites shakti.
a) odd b) even c) natural d) sensory

Q.2) What is acupressure therapy? Explain its factors. [15]

Q.3) Explain the history of acupressure and its importance. [15]

Q.4) Give brief information about the instruments used in acupressure therapy. [15]

Q.5) Explain the theory and benefits of acupressure therapy. [15]

Q.6) Describe how acupressure can be used to treat sciatica & Varicose veins. [15]

Q.7) Explain in detail the relationship between yoga and acupressure. [15]



प्र. १) योग्य पर्याय निवडा.

(२०)

१. डोकेदुखीवरील उपचाराचा हा महत्त्वपूर्ण बिंदू आहे.

- अ) St 30 ब) St 20 क) St 8 ड) St 22

२. आपल्या शरीरातील अंतःस्वावी ग्रंथींचे कार्य नीटपणे चालले नाही तर त्याचा दुष्परिणाम आपल्या वर होतो.

- अ) पचन ब) स्वभाव क) श्वसन ड) वजन

३. चे योग्य संतुलन आपण निरोगी राहण्यासाठी अत्यंत गरजेचे आहे.

- अ) अन्न ब) पाण्याचे क) पंचमहाभूतांचे ड) अग्नी

४. थेरपी मध्ये आजारांवर उपचार करण्यासाठी हात व पायांवरील विशिष्ट बिंदूवर लक्ष केंद्रित केले जाते.

- अ) रंग ब) चुंबक क) अँक्युप्रेशर ड) योग

५. हा थायरोईड ग्रंथीच्या उपचाराचा प्रमुख बिंदू आहे.

- अ) St 30 ब) St 10 क) St 13 ड) St 16

६. जपानमध्ये अँक्युप्रेशरला म्हणतात.

- अ) यांग ब) तुई ना क) शीआत्सु ड) क्यूझ

७. मानवी शरीरात चेतनारूपी विद्युतप्रवाह ज्या वेगवेगळ्या मार्गांनी जातो त्या मार्गाना असे म्हणतात.

- अ) नव्ह ब) मेरिडिअन्स क) रोलर ड) मॅग्नेट

८. अँक्युप्रेशर उपचार पद्धत भारतात पाच हजार वर्षांपूर्वी प्रचलित होती असे

ग्रंथात म्हटले आहे.

अ) पतंजली योगसूत्रे ब) हठप्रदीपिका क) सुश्रूत संहिता ड) शिवसंहिता

९. जर एखाद्या अवयवामध्ये कमी ऊर्जा असेल तर त्या अवयवाला

करायला हवे.

अ) प्रभावी ब) उत्तेजित क) केंद्रित ड) प्रेरित

१०. ज्यावेळी आपण एखाद्या सादृश्य उपकेंद्राला दाब देऊन उत्तेजित करतो त्यावेळी तेथील

..... शक्ती जागृत होते.

अ) विषम ब) सम क) नैसर्गिक ड) संवेदन

प्र.२) दाबबिंदू उपचार पद्धती काय आहे ते सांगून त्याचे घटक स्पष्ट करा. (१५)

प्र.३) दाबबिंदू उपचार पद्धतीचा इतिहास सांगून त्याचे महत्व स्पष्ट करा. (१५)

प्र.४) दाबबिंदू उपचार पद्धतीमध्ये वापरण्यात येणाऱ्या साधनांविषयी थोडक्यात माहिती सांगा. (१५)

प्र.५) दाबबिंदू उपचार पद्धतीचा रोग निवारण्यासाठी वापरण्यात येणारा सिद्धांत आणि फायदे स्पष्ट करा. (१५)

प्र.६) दाबबिंदू उपचार पद्धतीचा सायटिका आणि व्हेरीकोज व्हेन या आजारावर उपयोग कशाप्रकारे करता येईल ते सांगा. (१५)

प्र.७) योग आणि दाबबिंदू उपचार पद्धती (Acupressure) यातील सहसंबंध सविस्तर स्पष्ट करा. (१५)
