



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

Q.2) What is science of mudra. Why it is used? or Explain History of mudra?

[15]

Q.3) Explain types of Mudras?

[15]

Q.4) Explain 'Panchtatva' Mudra and its benefits?

[15]

Q.5) How to do Shambhavi Mudra? Explain the advantages.

[15]

Q.6) How to do Viprit Karni Mudra? Explain the benefits.

[15]

Q.7) How to do Linga Mudra and Surbhi Mudra? Explain the effects within the body.

[15]





मराठी रूपांतर

सेट - ए

प्र. १) योग्य पर्याय निवडा.

(२०)

१. कानाच्या विकारासाठी..... मुद्रा उपयुक्त आहे.

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

२. हिमोग्लोबिन वाढविण्यासाठी करतात.

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

३. मुद्रेमुळे शरीरात थंडावा निर्माण होतो.

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

४. शरीरातील उष्णता वाढण्यासाठी मुद्रा करतात.

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

५. मुद्रेमुळे शुगर नियंत्रणात राहते.

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

६. मुद्रा हा शब्द या संस्कृत शब्दापासून बनलेला आहे.

अ) मद् ब) मुदं क) दा ड) माद

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

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

८. मुद्रेमध्ये शरीराची स्थिती सर्वांगासनाची पूर्वतयारी म्हणून केली जाते.



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

९. विपरीत करणी मुद्रेमुळे ग्रंथीची कार्यक्षमता सुधारते.

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

१०. मुद्रेमध्ये नजर दोन्ही भुवयांच्यामध्ये स्थिर ठेवतात.

अ) खेचरी ब) सूर्य क) प्राण ड) शांभवी

प्र.२) मुद्रा शास्त्र म्हणजे काय? मुद्रांचा वापर का योगामध्ये केला जातो? (१५)

प्र.३) विविध मुद्रांचे प्रकार सांगा. (१५)

प्र.४) 'पंचतत्व मुद्रा' कोणत्या व त्याचे फायदे सांगा. (१५)

प्र.५) शांभवी मुद्रा कशी करावी? त्याचे फायदे सांगा. (१५)

प्र.६) विपरीतकरणी मुद्रा कशी करावी? त्याचे फायदे सांगा. (१५)

प्र.७) लिंग मुद्रा व सुरभि मुद्रा कशी करावी? त्याचे शरीरांतर्गत परिणाम स्पष्ट करा. (१५)


