

M.A. (Part-I) (Yogashastra) Semester-II Examination
PHYSIOLOGY OF YOGIC PRACTICES
Paper-II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

N.B. :- (1) Solve all questions.

(2) Question 1 is of 16 marks.

(3) Question no. 2 to 5 carry equal marks.

1. Choose correct answer from the given options :

- (i) Positive reinforcement of psyche at the emotional level are explained _____.
(a) Niyam (b) Yama
(c) Both (a) and (b) (d) None of these
- (ii) Emotional centres are present in _____.
(a) Mid brain (b) Cerebrum
(c) Medulla oblongata (d) Thalamus
- (iii) Respiratory centres are present in parts of brain :
(a) Hypothalamus (b) Pons
(c) Medulla oblongata (d) All of these
- (iv) Ujjayi pranayam stimulate _____ cranial nerve.
(a) Vagus (b) Optic
(c) Hypoglossal (d) None of these
- (v) Tratak (Shudhikriya) stimulate _____ cranial nerve.
(a) Oculomotor (b) Optic
(c) Both (a) and (b) (d) None of these
- (vi) Om chanting has effect on _____.
(a) Cerebellum (b) Cerebrum
(c) Midbrain (d) Autonomous nervous system
- (vii) Muladhar Chakara is present in _____ region.
(a) Chest (b) Abdomen
(c) Perineal (d) None of these
- (viii) The meditation is done by concentrating mind on _____ drushti.
(a) Nasagra (b) Bhumadhya
(c) Both (a) and (b) (d) None of these

16

2. Write yogic management of stress and behavior.

16

OR

What are the benefits of four different corrective asanas for good body posture ?

16

3. Describe the different types of pranayam with their benefits.

16

OR

Short notes on :

(a) Respiratory centres.

8

(b) Mudras.

8

4. Classify Asana and write the physiological benefits of meditative asana.

16

OR

Short notes on :

(a) Basti.

8

(b) Pranav Jap.

8

5. Compare the sleep and Yognidra in detail.

16

OR

Short notes on :

(a) Nadanusandhan.

8

(b) Manipur Chakara.

8

**M.A. (Part-I) (Yogashastra) Semester-II Examination
PHYSIOLOGY OF YOGIC PRACTICES**

Paper-II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(मराठी माध्यम)

सूचना :— (1) सर्व प्रश्न सेडवा.

(2) प्रथम प्रश्नास 16 गुण आहेत.

(3) क्रमांक दोन ते पाच प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा :-

- (1) भावनात्मक स्तरावर विचारांचे सिद्धतं _____ यात स्पष्ट केले आहे.
(अ) नियम (ब) यम
(क) दोन्ही (अ) आणि (ब) (ड) यापैकी नाही
- (2) भावनांचे केंद्र _____ मध्ये असतात.
(अ) मध्यमस्तिष्क (ब) अनुमस्तिष्क
(क) प्रमस्तिष्क (ड) मज्जाभेदू
- (3) मेंदूच्या _____ भागात श्वसन केंद्र असतात.
(अ) हायपोथॅलमस (ब) मज्जाभेदू
(क) लंब मज्जा (ड) हया सर्वात
- (4) उज्जई प्राणायामा मुळे _____ हा मेंदूचा सुख मज्जा तंतू उत्तेजित होता.
(अ) वेगस (ब) ऑप्टीक
(क) हायपोग्लॉसल (ड) यापैकी नाही
- (5) त्राटक (शुद्धिक्रिया) मुळे _____ मेंदूचे मुख्य मज्जा तंतू उत्तेजित होतात.
(अ) अक्विडुलोमोटर (ब) ऑप्टीक
(क) दोन्ही (अ) आणि (ब) (ड) यापैकी नाही
- (6) ओग जपाच्या उच्चारामुळे _____ मज्जा संश्लेषक कार्यावर प्रभाव पडतो.
(अ) मस्तिष्क (ब) अनुमस्तिष्क
(क) मध्यमस्तिष्क (ड) स्वायत्त मज्जा संस्था
- (7) मूलाधार चक्र _____ हात प्रदेशात स्थित असते
(अ) छाती (ब) पोटा
(क) पेरिनिथल (ड) यापैकी नाही
- (8) ध्यानात मन _____ दृष्टि केंद्रित करतात.
(अ) नासट्र (ब) भूमध्य
(क) दोन्ही (अ) आणि (ब) (ड) यापैकी नाही

2. ताग आणि स्वभावचे योगोपचाराचे व्यवस्थापन लिहा

किंवा

शरीराची विविध अवस्थेतील योग्य स्थिती ठेवण्यास, दोष-निवारक चार आसनांचे फायदे कोणते ?

3. प्राणायामाचे विविध प्रकार सांगून त्यांचे फायदे विषद करा

किंवा

टिपणे लिहा :-

(अ) श्वसन केंद्र.

(ब) मुद्रा.

4. आसनांचे वर्गीकरण करा आणि ध्यानत्मक आसनांचे शरीर कियात्मक फायदे लिहा.

किंवा

टिपणे लिहा :-

(अ) बस्ती

(ब) प्रणव जप.

5. शोष आणि योग निद्रेचे तुलनात्मक वर्णन करा.

किंवा

टिपणे लिहा :-

(अ) नादानुसंधान.

(ब) मणिपूर चक्र.

M.A. (Part-I) (Yogashastra) Semester-II Examination
PHYSIOLOGY OF YOGIC PRACTICES
Paper-II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :— (1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) प्रथम प्रश्न को 16 अंक हैं।

(3) प्रश्न क्रमांक दो से पांच तक सभी को समान अंक हैं।

1. निम्नलिखित के लिये उचित विकल्प लिखिये :—

(1) भावनात्मक स्तर पर सकारात्मक विचारों के सिद्धांत _____ में स्पष्ट किये हैं।

(अ) नियम

(ब) यम

(क) दोनों (अ) और (ब)

(ड) इनमें से नहीं

(2) सवेगों का केंद्र _____ में होता है।

(अ) मध्यमस्तिष्क

(ब) अनुमस्तिष्क

(क) प्रमस्तिष्क

(ड) मज्जासेतू

(3) मस्तिष्क के _____ विभागों में श्वसन केंद्र रहते हैं।

(अ) हायपोथैलमस

(ब) मज्जासेतू

(क) लंब मज्जा

(ड) यह सभी में

(4) उज्जई प्राणायाम से _____ यह मस्तिष्क मुख्य मज्जा तंतू उत्तेजित होता है।

(अ) क्लेगस

(ब) ऑप्टिक

(क) हायपोग्लोसल

(ड) इनमें से नहीं

(5) त्राटक (शुद्धिक्रिया) से _____ मस्तिष्क के मुख्य मज्जा तंतू उत्तेजित होते हैं।

(अ) ऑक्युलोमोटर

(ब) ऑप्टिक

(क) दोनों (अ) और (ब)

(ड) इनमें से नहीं

(6) ओंकार जप के उच्चारण से _____ मज्जा संस्था पर प्रभाव पड़ता है।

(अ) मस्तिष्क

(ब) अनुमस्तिष्क

(क) मध्यमस्तिष्क

(ड) स्वायत्त मज्जा संस्था

(7) मूलाधार चक्र _____ इस प्रदेश में स्थित रहता है।

(अ) छाती

(ब) पेट

(क) पेरिनियल

(ड) इनमें से नहीं

(8) ध्यान अवस्था में मन को _____ दृष्टि में केंद्रित करते हैं।

(अ) नासाग्र

(ब) भूमध्य

(क) दोनों (अ) और (ब)

(ड) इनमें से नहीं

2. तनाव और स्वभाव का योगोपचार से व्यवस्थापन लिखिये।

अथवा

शरीर की विविध अवस्था में सही स्थिति रखने के लिये, दोष निवारक चार आसनों के लाभ कौनसे हैं ?

3. प्राणायाम के विभिन्न प्रकार बताकर उनके लाभ विषद कीजिये।

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) श्वसन केंद्र।

(ब) मुद्रा।

4. आसनों का वर्गीकरण कीजिये और ध्यानात्मक आसनों के शरीर क्रियात्मक लाभ लिखिये।

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) बस्ती।

(ब) प्रणव जप।

5. नींद और योग निद्रा का तुलनात्मक विवरण लिखिये।

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) नादानुसंधान।

(ब) मणिपुर चक्र।

