

AU-1439

M.A. (Part—I) (Semester—II) Examination

YOGASHASTRA

Paper—II

(Physiology of Yogic Practices)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

Note :— (1) Solve **ALL** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Choose correct answer from the given options :—

16

(1) Emotional centres are present in _____.

(a) Mid brain

(b) Cerebrum

(c) Medulla oblongata

(d) Thalamus

(2) Positive reinforcement of psyche at the intellectual level are explained in _____.

(a) Niyama

(b) Yama

(c) Both (a) and (b)

(d) None of these

(3) How many curves are present in human spine ?

(a) Three

(b) Five

(c) Two

(d) Four

(4) Neti (Shuddhikriya) stimulate _____ cranial nerve.

(a) Optic

(b) Olfactory

(c) Vagus

(d) All of these

(5) Drainage of venous blood and lymphatic fluid is more in _____ asanas.

(a) Standing

(b) Sitting

(c) Inverted

(d) None of these

(6) The meditation is done by concentrating mind on _____ drushti.

(a) Nasagra

(b) Bhramadhya

(c) Both (a) and (b)

(d) None of these

(7) Om chanting has effect on _____.

(a) Cerebellum

(b) Cerebrum

(c) Mid brain

(d) Autonomous nervous system

(8) Muladhara chakra is present in _____ region.

(a) Chest

(b) Abdomen

(c) Perineal

(d) None of these

2. Write the yogic management of stress and behaviour. 16

OR

What are the benefits of four different corrective asanas for good body posture ? 16

3. Describe the mechanism of respiration and compare normal breathing and pranayama. 16

OR

Write notes on :—

(a) Bhramari Pranayama 8

(b) Shitali Pranayama. 8

4. Classify Asanas and write the physiological benefits of meditative asana. 16

OR

Write short notes on :—

(a) Basti 8

(b) Pranav Jap. 8

5. Write the physiological effects of relaxative techniques. 16

OR

Write notes on :—

(a) Nadanusandhana 8

(b) Manipura chakra. 8

AU-1439

M.A. (Part—I) (Semester—II) Examination

YOGASHASTRA

Paper—II

(Physiology of Yogic Practices)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.
(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालील पैकी योग्य पर्याय निवडा :—

16

- (1) भावनांचे केन्द्र _____ मध्ये असतात.
(अ) मध्यमस्तिष्क (ब) अनुमस्तिष्क
(क) प्रमस्तिष्क (ड) मज्जासेतू
- (2) बौद्धिक स्तरावर विचारांचे सिद्धांत _____ यात स्पष्ट केले आहे.
(अ) नियम (ब) यम
(क) दोन्ही (अ) आणि (ब) (ड) यापैकी नाही
- (3) मानवी कव्यास किती बाक असतात ?
(अ) तीन (ब) पाच
(क) दोन (ड) चार
- (4) नेसी (शुद्धीक्रिया) मुळे _____ ह्या मेन्दुचा मुख्य मज्जा तंतु उत्तेजित होतो.
(अ) ऑप्टीक (ब) ऑल्फॅक्टरी
(क) व्हेगस (ड) वरील सर्व
- (5) _____ ह्या आसनात अशुद्ध रक्त व लसिका द्रवाचे जास्त निःसरण होते.
(अ) उभ्याने करावयाचे (ब) बसल्यास्थितीतील
(क) विपरीत (ड) यापैकी नाही
- (6) ध्यानात मन _____ दृष्टीत केन्द्रित करतात.
(अ) नासाग्र (ब) भुमध्य
(क) दोन्ही (अ) आणि (ब) (ड) यापैकी नाही

- (7) ओम् जापाच्या उच्चारांमुळे _____ मज्जासंस्थेच्या कार्यावर प्रभाव पडतो.
 (अ) मस्तिष्क (ब) प्रमस्तिष्क
 (क) मध्यमस्तिष्क (ड) स्वायत्त मज्जा संस्था
- (8) मुलाधार चक्र छे _____ ह्या प्रदेशात स्थित असते.
 (अ) छाती (ब) पोट
 (क) पेरिनिथल (ड) यापैकी नाही

2. ताण आणि स्वभावाचे योग व्यवस्थापन लिहा.

16

किंवा

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

16

3. श्वसन संस्थेच्या तंत्राचे वर्णन करा. आणि सामान्य श्वसन आणि प्राणायामाची तुलना करा.

16

किंवा

टिपणे लिहा :—

(अ) भ्रामरी प्राणायाम

8

(ब) शितली प्राणायाम

8

4. आसनांचे वर्गिकरण करा आणि संरक्षणात्मक आसनांचे शरीर क्रियात्मक फायदे लिहा.

16

किंवा

थोडक्यात टिपणे लिहा :—

(अ) बस्ती

8

(ब) प्रणव जाप

8

5. शिथलीकरणाच्या तंत्राचे शरीरक्रियात्मक परिणाम लिहा.

16

किंवा

टिपणे लिहा :—

(अ) नादानुसंधान

8

(ब) मणिपुर चक्र

8

AU-1439

M.A. (Part—I) (Semester—II) Examination

YOGASHASTRA

Paper—II

(Physiology of Yogic Practices)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के गुण समान हैं।

1. निम्नलिखित के लिए उचित विकल्प चुनिये :—

16

(1) संवेगों का केन्द्र _____ में होता है।

(अ) मध्यमस्तिष्क

(ब) अनुमस्तिष्क

(क) प्रमस्तिष्क

(ड) मज्जासेतू

(2) संवेगात्मक स्तर पर सकारात्मक विचारों के सिद्धान्त _____ में स्पष्ट किये हैं।

(अ) नियम

(ब) यम

(क) दोनों (अ) और (ब)

(ड) इनमें से नहीं

(3) मनुष्य के मेरुदण्ड में कितने कर्व (वक्र) होते हैं ?

(अ) तीन

(ब) पाँच

(क) दो

(ड) चार

(4) नेसी (शुद्धिक्रिया) से _____ यह मस्तिष्क का मुख्य मज्जातंतू उत्तेजित होता है।

(अ) ऑप्टिक

(ब) ऑल्फैक्टरी

(क) व्हेगस

(ड) इनमें से सभी

(5) _____ इन आसनों में, अशुद्ध रक्त और लसिका द्रव का ज्यादा निःसरण होता है।

(अ) खड़ी स्थिती में

(ब) बैठी स्थिती में

(क) विपरीत

(ड) इनमें से नहीं

(6) ध्यान की अवस्था में मन को _____ दृष्टि में केन्द्रीत करते हैं।

(अ) नासाग्र

(ब) भ्रूमध्य

(क) दोनों (अ) और (ब)

(ड) इनमें से नहीं

(7) ओंकार जाप के उच्चारण से _____ मज्जा संस्थापर प्रभाव पड़ता है।

(अ) मस्तिष्क

(ब) प्रमस्तिष्क

(क) मध्यमस्तिष्क

(ड) स्वायत्त मज्जा संस्था

(8) मुलाधार चक्र _____ इस प्रदेश में स्थित रहता है।

(अ) छाती

(ब) पेट

(क) पेरिनिथल

(ड) इनमें से नहीं

2. तनाव और स्वभाव का योगोपचार से प्रबंधन लिखिये।

16

अथवा

शरीर की विभिन्न अवस्थाओं में उचित स्थिती बनाये रखने के लिये दोष निवारक चार आसनों के लाभ कौनसे हैं ?

16

3. श्वसन संस्था के तंत्र का वर्णन कीजिये और सामान्य श्वसन और प्राणायाम की तुलना कीजिये।

16

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) भ्रामरी प्राणायाम

8

(ब) शितली प्राणायाम।

8

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

16

अथवा

संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) बस्ती

8

(ब) प्रणव जाप

8

5. शिथलीकरण तंत्र के शरीर क्रियात्मक परिणाम लिखिये।

16

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) नादानुसंधान

8

(ब) मणिपुर चक्र।

8