



# Tilak Maharashtra Vidyapeeth, Pune

## PG Diploma in Yoga Therapy

### Entrance Exam 2013-14

**Total Marks: 50**

**Duration: 1 hour 30 minutes**

**Instructions: All questions are compulsory**

Q.1. Explain role of Suryanamaskara for maintaining Good Health? 10

१) सूर्यनमस्काराचे स्वास्थ्य रक्षणार्थ महत्व लिहा .

Q.2. Describe utility of Yoga for obese (fatty) persons” 10

२) स्थूल (जाड) व्यक्तिकरिता योगाची उपयोगिता लिहा.

Q. 3. Explain role of Yoga & Pranayam in relieving “Mental Stress”? 10

३) मानसिक ताण घालविण्यासाठी योग व प्राणायाम यांचे महत्व स्पष्ट करा.

Q. 4. Short Notes 20

४) टीपा लिहा

१) पद्मासन (Padmasan)

२) योगाच्या आठ अंगांची नावे. (Name the Ashtanga Yoga)

३) ध्यानाचे महत्व (Importance of Dhyana)

४) शवासन (Shavasan)