

MAHARASHTRA STATE BOARD OF VOCATIONAL EDUCATION EXAMINATION, MUMBAI

EXAMINATION – JULY 2017

CERTIFICATE COURSE IN Yoga Therapist

TIME ALLOWED – 3 Hrs.

MARKS – 100

SUBJECT – ANATOMY AND PHYSIOLOGY (TH-I)

Q.1- A) Fill in the blanks.(any ten)

10

- 1) Heart has chambers.
- 2) ----- is the structural and functional unit of the body.
- 3) gland is known as master endocrine
- 4) S.A. node is ----- of heart.
- 5) Second cervical vertebra is known as.....
- 6) ----- is a boat shaped bone.
- 7) Phagocytosis is the function ofblood cells.
- 8) ----- enzyme is present in saliva.
- 9) Immovable joints present in skull are
- 10)blood cells are non-nucleated.
- 11) Erythropoietin is secreted by

B) Match the correct pairs from Group ‘A’ and Group ‘B’.

05

Group ‘A’

Group ‘B’

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1) RBCs | a) Coagulation |
| 2) Greater spinous process | b) Gaseous transport |
| 3) Atlas | c) 7 th cervical vertebra |
| 4) Blood platelets | d) 1 st cervical vertebra |
| 5) WBCs | e) Defence mechanism |

C) State ‘True’ or ‘False’. (any five)

05

- 1) Bile is stored in liver.
- 2) Total No. of bones in human body is 260.
- 3) In skull 26 bones are present.
- 4) The skin is heat regulating organ.
- 5) Balancing of body the function of cerebrum.
- 6) Elbow joint is ball and socket joint.

Q.2- Answer any two of the following. **16**

- 1) Differentiate male and female pelvis.
- 2) What are the functions of vertebral column?
- 3) What are the functions of stomach?
- 4) Write nine anatomical regions of abdomen.

Q.3- Give the answers in brief. (Any two) **16**

- 1) Write about the salivary glands.
- 2) How thoracic cage is formed?
- 3) Describe the process of urine formation.
- 4) Describe an anatomy of kidney.

Q.4 – Answer any two of the following. **16**

- 1) Write in detail about protein metabolism.
- 2) Explain the physiology of respiration.
- 3) Write the difference between arteries and veins.
- 4) What are the contents of blood?

Q.5- Write short notes on any four of the following. **16**

- 1) Cardiac cycle
- 2) Pulmonary circulation
- 3) Ovaries
- 4) Spermatogenesis
- 5) Functions of skin

Q.6- Answer any two of the following. **16**

- 1) What is the difference between exocrine and endocrine glands?
- 2) Describe male reproductive system with a diagram?
- 3) Enlist the hormones of pituitary gland with their functions.
- 4) What are the functions of liver?

प्र. १ अ) रिकाम्या जागा भरा. (कोणतेही दहा)

१०

- १) हृदयाला- - - -कप्पे असतात.
- २) शरीराचा रचनात्मक व कार्यात्मक घटक ----- हा होय.
- ३) -----ग्रंथीला 'मास्टर एन्डोक्राईन' (master endocrine) असे म्हटले जाते.
- ४) एस.ए. नोड हा हृदयाचा ----- असतो.
- ५) मानेच्या दुस-या मणक्याला -----असे म्हटले जाते.
- ६) ----- हा अस्थी बोटीच्या / नावेच्या आकाराचा असतो.
- ७) "फॅगोसायटोसीस" (phagocytosis) हे - - - - -रक्तपेशीचे कार्य आहे.
- ८) लाळेमध्ये ----- हे विकार असते.
- ९) कवटीमध्ये असणा-या अचल सांध्यांना -----म्हणतात.
- १०) ----- रक्तपेशींना केंद्रक नसतो.
- ११) एरिथ्रोपायोटीन -----कडून स्त्रवले जाते.

ब गट अ व ब मधील योग्य जोड्या जुळवा.

०५

गट 'अ'

गट 'ब'

- | | |
|---|--------------------------|
| १. तांबड्या रक्तपेशी | अ) रक्त गोठण्याची क्रिया |
| २. मोठी स्पायनस प्रोसेस (spinous process) | ब) वायूंचे वहन |
| ३. अँटलास | क) सातवा मानेतील मणका |
| ४. रक्तस्कंदन पेशी | ड) मानेतील पहिला मणका |
| ५. पांढ-या रक्तपेशी | इ) संरक्षण कार्य |

क खालील विधाने 'चूक' की 'बरोबर' ते लिहा.(कोणतेही पाच)

०५

१. पित्त (Bile) यकृतामध्ये साठवले जाते.
२. मानवी शरीरात हाडांची एकूण संख्या २६० आहे.
३. कवटीमध्ये २६ हाडे असतात.
४. त्वचा हा उष्णतेचे नियमन करणारा अवयव आहे.
५. शरीराचा तोल सांभाळण्याचे कार्य मोठा मेंदू करतो.
६. कोपराचा सांधा हा उखळीचा सांधा आहे.

प्रश्न २ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

१६

१. स्त्री व पुरुष कटीरातील फरक लिहा.
२. पाठीच्या कण्याची कार्ये लिहा.
३. जठराची कार्ये लिहा.
४. उदराचे शरीररचनेच्या दृष्टीने नऊ विभाग कोणते?

प्रश्न ३ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. १६

१. 'लाळग्रंथी' विषयी (salivary glands) लिहा.
२. छातीचा पिंजरा कसा तयार होतो?
३. मुत्रनिर्मोती प्रक्रिया वर्णन करा.
४. मूत्रपिंडांची शरीररचना वर्णन करा.

प्रश्न ४ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. १६

१. प्रथिनांच्या चयापचय क्रियेविषयी लिहा.
२. 'श्वसनक्रिया' स्पष्ट करा.
३. 'धमनी' व 'सिरा' यामधील फरक स्पष्ट करा.
४. रक्ताचे घटक लिहा.

प्रश्न ५ खालीलपैकी कोणत्याही चारावर टिपा लिहा. १६

१. हृद्चक्र
२. फुफ्फुसगत रक्ताभिसरण
३. स्त्रीबीज ग्रंथी
४. शुक्राणूनिर्मिती
५. त्वचेची कार्ये

प्रश्न ६ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. १६

१. बहिःस्त्रावी ग्रंथी व अंतःस्त्रावी ग्रंथी मधील फरक लिहा.
२. पुरुष प्रजनन संस्था आकृतीसहीत वर्णन करा.
३. पियुष ग्रंथीचे (pituitary gland) अंतःस्त्राव त्यांच्या कार्यासहित लिहा.
४. यकृताची कार्ये लिहा.

[illegible]

MAHARASHTRA STATE BOARD OF VOCATIONAL EDUCATION EXAMINATION, MUMBAI

EXAMINATION – JULY 2017

CERTIFICATE COURSE IN Yoga Therapist

TIME ALLOWED – 3 Hrs.

MARKS – 100

SUBJECT – HEALTH AND YOGA (TH-II)

Q.1- A) Fill in the blanks.(any ten) **10**

- 1) asana is useful to avoid graying of hair.
- 2)is the central to the concept of quality of life.
- 3) Danta mool is the type of.....
- 4) Makarasan is performed inposition.
- 5) Pavanmuktasan increases the tone of muscles.
- 6) is a fundamental human right.
- 7) ----- asana is found useful to increase the flexibility of vertebral column.
- 8) ----- means stable and comfortable posture of the body.
- 9) In ----- asana palms of the hand are seen like petals of lotus.
- 10) Due to Vajrasan health benefits are seen on ----- system.
- 11) ----- is a physiological dysfunction.
- 12) Swastikasan is performed in ----- positon.

n) Match the correct pairs from Group ‘A’ and Group ‘B’. **05**

Group ‘A’

- 1) Samadhi
- 2) Mul
- 3) Sushumna
- 4) Neti
- 5) Shantipath

Group ‘B’

- a) Nadi
- b) Shuddhi kriya
- c) Mantrachikitsa
- d) Ashtang Yoga
- e) Bandh

C) State ‘True’ or ‘False’. (any five) **05**

- 1) Yogasanas are always performed with full stomach.
- 2) While doing Asanas tight clothes should be worn.
- 3) To perform Yoga is harmful to women.
- 4) After leaving yoga adverse effects are seen on the body.
- 5) Asanas help to maintain the rhythm of breathing.
- 6) Proteins in pulses are of ‘Satva’ guna.

Q.2- Give the answers in brief. (Any two)

16

- 1) What are the types of Pranayam? What are its effects on body?
- 2) Write about the modes of transmission of diseases.
- 3) Write in detail about the 'Shalabhasan'.
- 4) What is Mudra? What are the indications for Vayumudra?

Q.3- Answer any two of the following.

16

- 1) What are the effects of 'Omkar Sadhana' on the body?
- 2) What are the benefits of 'Jivha Bandh'?
- 3) What is the philosophy of Yogic science?
- 4) What are the factors affecting diseases?

Q.4- Answer any two of the following.

16

- 1) What are the effects of "Vipasshana"
- 2) Write the definition of health according to W.H.O. and Ayurveda.
- 3) What is Bandh? What are its various types?
- 4) Write in detail about 'Mantrachikitsa'

Q.5- Write short notes on any four of the following.

16

- 1) Sarvangasan
- 2) Kapal Bhati
- 3) Mental health
- 4) Yoga by Patanjali Muni
- 5) Ashwini Mudra

Q.6- Answer any two of the following.

16

- 1) Write the procedure of Nauli.
- 2) Write in detail about 'Nadi Abhyas.'
- 3) Write indications and position of 'Halasan' and 'Samassan'
- 4) What are the various ways of Onkar chanting?

प्रश्न १ अ) रिकाम्या जागा भरा. (कोणतेही दहा)

१०

१. स्वस्तिकासन ----- स्थितीमध्ये केले जाते.
२. केस पांढरे होणे थांबवण्यासाठी - - - - -आसन उपयुक्त ठरते.
३. शरीरक्रियांमध्ये बिघाड म्हणजे ----- होय.
४. ----- आसनामध्ये हातांचे तळवे कमळांच्या पाकळ्याप्रमाणे दिसतात.
५. -----ही गुणवत्तापूर्ण आरोग्याची केंद्रभूत संकल्पना आहे.
६. वज्रासनाचे आरोग्यदायी फायदे ----- संस्थेवर दिसतात.
७. 'मकरासन' हे शरीराच्या -----अवस्थेमध्ये केले जाते.
८. शरीराची स्थिर व आरामदायी स्थिती म्हणजे ----- होय.
९. पाठीच्या कण्याची लवचिकता वाढवण्यासाठी ----- आसन उपयुक्त ठरते.
१०. -----हा मूलभूत मानवी हक्क आहे.
११. पवनमुक्तासनामुळे -----स्नायुंचा ताण (tone) वाढवला जातो.

ब) गट अ व ब मधील योग्य जोड्या जुळवा.

०५

गट 'अ'

गट 'ब'

- | | |
|-------------|-------------------|
| १. समाधी | अ) नाडी |
| २. मूळ | ब) शुद्धी क्रिया |
| ३. सुषुम्ना | क) मंत्र चिकित्सा |
| ४. नेती | ड) अष्टांग योग |
| ५. शांतीपाठ | इ) बंध |

क) खालील विधाने 'चूक' की 'बरोबर' ते लिहा. (कोणतेही पाच)

०५

१. योगासने नेहमी भरल्यापोटी करावीत.
२. आसने करताना घट्ट कपडे परिधान करावेत.
३. स्त्रियांना 'योगा' करणे घातक ठरते.
४. 'योगा' करणे सोडल्यानंतर शरीरावर त्याचे दुष्परिणाम दिसतात.
५. श्रवसनाची लय सांभाळण्यासाठी आसने मदत करतात.
६. डाळींमधील प्रथीने ही सत्व गुणाची असतात.

प्रश्न २ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

१६

१. प्राणायामाचे प्रकार सांगून त्याचे शरीरावर होणारे परिणाम लिहा.
२. रोग पसरण्याचे निरनिराळे मार्ग (modes of transmission of diseases) सांगा.
३. 'शलभासना' विषयी सविस्तर लिहा.
४. मुद्रा म्हणजे काय? वायूमुद्रा कुणामध्ये करण्यास सुचवले जाते?

- प्रश्न ३** **खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.** **१६**
१. ओंकार साधनेचे शरीरावर काय परिणाम होतात?
 २. 'जिह्वाबंधाचे' काय फायदे होतात?
 ३. 'योगीक शास्त्राचे' तत्त्वज्ञान लिहा.
 ४. रोगावर/अनारोग्यावर परिणाम करणारे घटक स्पष्ट करा.
- प्रश्न ४** **खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.** **१६**
१. विपश्यनेचे परिणाम लिहा.
 २. 'जागतिक आरोग्य संघटना' व 'आयुर्वेद' यांनुसार आरोग्याची व्याख्या लिहा .
 ३. 'बंधड म्हणजे काय ते सांगून त्याचे विविध प्रकार लिहा.
 ४. 'मंत्रचिकित्सा' विषयी सविस्तर लिहा.
- प्रश्न ५** **खालीलपैकी कोणत्याही चारावर टिपा लिहा.** **१६**
१. सवांगासन
 २. कपालभाती
 ३. मानसिक आरोग्य
 ४. पंतजली मुनींचा योगा
 ५. आश्विनी मुद्रा
- प्रश्न ६** **खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.** **१६**
१. 'नौली' करण्याची कृती लिहा.'
 २. 'नाडी अभ्यास' याविषयी सविस्तर लिहा.
 ३. हलासन व समासन हे कोणामध्ये करण्यास सूचित केले जाते? त्यामध्ये केल्या जाणा-या शरीराच्या स्थितीविषयी लिहा.
 ४. 'ओंकार साधना' करण्याचे निरनिराळे मार्ग कोणते?

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- Q.1- A) To perform Garudasan and Trikonasan and state the health benefits of them. **30**
- B) To do Udiyan Bandh and Mul Bandh.. **20**
- C) To show the practical of Padmasan and Parvatasan and state their health benefits. **30**
- D) To show the practical of Dhyan Mudra and Dron Mudra. **20**
- Q.2- Write in detail on the following. (Any four) **40**
- i) Duration of Asanas and effect of it on the body
- ii) Vipasshana
- iii) Bhramari and Bhastrika Pranayam
- iv) Ardhashalabhasan
- v). Dhyan
- Q.3- Spotting **20**
- Keep any ten spotters from the following list and ask the student to identify them.
- List of spotters** - Pictorial charts of various Asanas, Bandh, Mudra, organs and various parts of human body
- Q.4- Oral **20**
- Q.5- Term work **20**

मराठी भाषांतर

क्रमांक २०११३४२१

प्रश्न १	अ) 'गरुडासन' व 'त्रिकोणासन' करुन दाखवा. तसेच त्यांचे शरीरास होणारे फायदे स्पष्ट करा.	३०
	ब) उडियान बंध व मूलबंध करुन दाखवा.	२०
	क) 'पद्मासन' व 'पर्वतासन' करुन दाखवा. त्याचे शरीरास होणारे फायदे स्पष्ट करा.	३०
	ड) ध्यान मुद्रा व द्रोणमुद्रा (Dron mudra) करुन दाखवण्यास विद्यार्थ्यास सांगा व त्यांचे फायदे विचारा.	२०
प्रश्न २	खालीलपैकी कोणत्याही चारांवर सविस्तर लिहा.	४०
	१. आसनांचा कालावधी व त्यांचे शरीरावर होणारे परिणाम.	
	२. विपश्यना	
	३. भ्रामरी व भ्रास्त्रिका प्राणायाम.	
	४. अर्धशलभासन	
	५. ध्यान	
प्रश्न ३	स्पॉटींग	२०
	खालील यादीतील कोणतेही दहा स्पॉटर्स ओळखण्यास विद्यार्थ्यास सांगा.	
	स्पार्ट्सची यादी - मानवीशरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांचे व भाग, निरनिराळे आसने, बंध व मुद्रा यांचे चित्रात्मक चार्टस	
प्रश्न ४	तोंडी परीक्षा.	२०
प्रश्न ५	टर्म वर्क	२०

[illegible]