

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : MAY – 2022

SECOND & FOURTH SEMESTER

Sub. : Hathayoga Pradipika (202&402)

Date: 19/05/2022

Total marks: 60

Time: 2.00 pm to 4.30 pm

Instructions:

- 1) All questions are compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.

Q. 1 Multiple choice questions.

(10)

1. ----- is a step towards Rajayoga.
a) Hathayoga
b) Dhyanyoga
c) Karmayoga
d) Samadhi
2. The Aasana 'Paschimatana' causes -----.
a) Stimulates digestive fire
b) Thinness
c) Healthy status
d) All
3. Total no. of nadis in the body -----.
a) 72 Thousand
b) 16 Thousand
c) 12 Thousand
d) 13 Thousand
4. According to Hathayoga Pradipika ---- is most important kumbhak.
a) Kevala
b) Plavini
c) Savikalpa
d) Kechari
5. Susnidgha Madhur Ahar Chaturthansh Vivarjit
Bhujyate Shivsampriye ----- sa ucchyate
a) Samahara
b) Mitahar
c) Falahar
d) Yoga
6. In yoga practices more intake of ----- Rasa is considered as Apathya.
a) Sweet
b) Sour
c) Salty
d) b+c
7. The width of the linen used for vastra dhauti should be -----.
a) Four Angul
b) Three Angul
c) Six Angul
d) Ten Angul
8. Due to basti cleansing process----- diseases are cured.
a) Gulma
b) Pliha
c) Udara
d) All of these
9. Immortality is the outcome of -----.
a) Dharana
b) Dhyan
c) Samadhi
d) None of above
10. Vasana & Vayu are the two causes of -----.
a) Mind
b) Soul
c) Body
d) Intellect

Q. 2 Short Answer questions (Any Four)

(20)

1. Describe 'Padamasana' in detail with benefits
2. Describe the 'Dhauti' process according to Hathapradipika
3. Suryabhedana Pranayam
4. Khechari Mudra
5. Jalandhar Bandha
6. Ashtasiddhi

Q.3 Long answer question (Any Two)**(30)**

1. Describe Mudra in detail and explain its importance according to Hathayoga Pradipika.
2. Describe the 'Samadhi' and its importance in Yogasadhana.
3. Explain in detail 'Hathayoga' is a way to Rajayoga'.

Marathi Translation

- सूचना :** १. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
२. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा**(१०)**

१. ----- ही राजयोगाची पायरी आहे.
अ) हठयोग
क) कर्मयोग
ब) ध्यानयोग
ड) समाधी
२. 'पश्चिमतान' या आसनामुळे ----- होते.
अ) अग्निदीपन
क) अरोगता
ब) कृशता
ड) सर्व
३. शरीरा मधील नाड्यांची संख्या ----- इतकी आहे.
अ) ७२ हजार
क) १२ हजार
ब) १६ हजार
ड) १३ हजार
४. हठयोग प्रदिपिकेनुसार ----- हा सर्वात श्रेष्ठ कुभंक आहे.
अ) केवल
क) सविकल्प
ब) प्लाविनी
ड) खोचरी
५. सुस्निग्धमधुर आहार चतुर्थांश विवर्णित।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै ----- स उच्यते।।
अ) समाहार
क) फलाहार
ब) मिताहार
ड) योग
६. योगचर्येमध्ये ----- या रसाचा आहार अतिप्रमाणत होणे हे अपथ्य आहे.
अ) मधुर
क) लवण
ब) अम्ल
ड) (ब) व (क)
७. वस्त्र धौतीसाठी ----- इतक्या विस्ताराचे वस्त्र वापरावे.
अ) ४ अंगुळे
क) ६ अंगुळे
ब) ३ अंगुळे
ड) १० अंगुळे
८. 'बस्ती' या शुद्धिक्रियेमुळे ----- या रोगांचा नाश होतो.
अ) गुल्म
क) उदर
ब) प्लीहा
ड) सर्व
९. अमरत्व हा ----- चा पर्याय आहे.
अ) धारणा
क) समाधी
ब) ध्यान
ड) यापैकी नाही
१०. वासना व वायू हे दोन -----चे हेतू आहेत.
अ) चित्त
क) शरीर
ब) आत्मा
ड) बुद्धी

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. पद्मासनाचे सविस्तर वर्णन करा. (कृती व फायदे)
२. हठप्रदीपिकेनुसार 'धौती' या शुद्धिक्रियेचे वर्णन करा.
३. सूर्यभेदन प्राणायाम
४. खेचरी मुद्रा
५. जालंधर बंध
६. अष्टसिद्धि

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. मुद्रांचे सविस्तर वर्णन करून त्याचे हठयोगातील महत्त्व विशद करा.
२. समाधी म्हणजे काय? समाधीचे योग साधनेतील महत्त्व वर्णन करा.
३. 'हठयोग हा एक राजयोगांचा सोपान आहे' स्पष्ट करा.