

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : NOVEMBER – 2022

SECOND & FOURTH SEMESTER

Sub. : Hathayoga Pradipika (202)

Date: 23/11/2022

Total marks: 60

Time: 10.00 am to 12.30 pm

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

- प्र.१. योग्य पर्याय निवडा (१०)**
१. ----- हे हठयोगाचे प्रथम अंग आहे.
अ) आसन
क) बंध
ब) मुद्रा
ड) प्राणायाम
२. योगी गोरक्ष -----हे आसन घालीत असत.
अ)भद्रासन
क)पदमासन
ब)वज्रासन
ड) गोरक्षासन
३. हठयोग प्रदिपिकेनुसार -----आसन हे सर्व आसनांमध्ये मुख्य आहे.
अ)कूर्मासन
क) मयूरासन
ब)सिध्दासन
ड) पदमासन
४. सर्वात प्रथम हठयोगी कोण?
अ) श्रीशिव
क) श्रीविष्णु
ब)ब्रम्हदेव
ड)श्री नारदमुनी
५. हठयोगानुसार यम -----आहेत.
अ) ६
क) १०
ब)९
ड) ११
६. -----हा 'समाधी' या शब्दाचा पर्याय नाही.
अ) उन्मनी
क) प्राप्ती
ब) परंपद
ड) लय
७. हठयोग प्रदिपिकेमध्ये श्री स्वात्मारामांनी ----- आसनांची माहिती दिली आहे.
अ) ८४
क) ६४
ब) ४८
ड) ४५
८. कुंभकाचा अभ्यास हा २४ तासातून -----वेळा करावा.
अ)१
क) ४
ब)३
ड) २
९. तुर्य अवस्था कशी असते?
अ) विचारांच्या तंद्रित जागृती
क) विचाररहितज्ञोप
ब) स्वप्नरहितज्ञोप
ड) विकार विचार रहित जागृती
१०. सूर्यभेदन करताना कशा रेचक करावा?
अ) डाव्या नाकपुडीने
क) दोन्ही
ब) उजव्या नाकपुडीने
ड) नाकपुड्यांनी घशातून

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. मिताहार म्हणजे काय ते सांगून पथ्यकर पदार्थ कोणते ते लिहा.
२. हठयोगानुसार दहा नियम कोणते ते सांगून थोडक्यात स्पष्टीकरण करा.
३. अर्थासहित श्लोक लिहा.
चले वाते चलं चित्तं
४. महामुद्रा - सविस्तर वर्णन करा.
५. हठयोगानुसार मुद्रा या अंगामुळे प्राप्त होणाऱ्या अष्ट सिध्दींचे वर्णन करा.
६. हठयोगातील 'औषध संकल्पना' वर्णन करा.

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. हठयोगानुसार अष्ट कुंभक सविस्तर वर्णन करा.
२. हठयोग प्रदिपिकेतील पुढील आसन वर्णन व फायदे -
१.गोमुखासन २.मयूरासन ३.पश्चिमोत्तानासन ४.सिध्दासन
३. हठयोगानुसार ध्यान व समाधीचे वर्णन करा.