TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : NOVEMBER – 2022

THIRD SEMESTER

Sub. : Gherand Samhita (302)

Date: 23/11/2022	**Total marks: 60**	**Time: 2.00pm 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. Gherand Samhita is narrated by acharya 'Gherand' to --------.
   a) ChandakPali b) Chitragupta
   c) Rammohan d) Bhadra
2. In Kaphrog ------ is effectively used.
   a) Suryabhedan b) Ujjayi
   c) Shitali d) Bhramari
3. This is used for performing varisar dhauti.
   a) Jala b) Sutra
   c) Vastra d) Vayu
4. According to 'Gherand Samhita' practice of yoga should be started in -------Rutu.
   a) Grishma b) Varsha
   c) Vasant d) Sharad
5. Yogi should avoid ------- this food item during yoga practices.
   a) Milk b) Kulith
   c) Mug d) Loni(Homemade butter)
6. There are ------- no. of updesha in Gherand Samhita.
   a) 8 b) 7
   c) 10 d) 11
7. 'Chittavishrantikaram' ------- asana.
   a) Siddhasan b) Padmasan
   c) Mrutasan d) Guptasan
8. Bhramari Pranayam is necessary for ------- Samadhi.
   a) Dhyanyog b) Nadyog
   c) Rasanand d) Laysiddhi
9. Pratyahara is --------upadesh.
   a) 3 b) 4
   c) 5 d) 6
10. This synonyme of 'body' is used in Gherand Samhita.
   a) Pata b) Ghata
   c) Sata d) Matha

Q. 2 Short Answer questions (Any Four) **(20)**

1. Describe Suryabhedan & Ujjayi Pranayam
2. Explain the types of Dhyan as per Gherand Samhita
3. Describe 'Asana' concept in detail as per Gherand Samhita
4. Explain the types of bandhas
5. Pratyahar-Describe
6. Explain the types of Samadhi as per Gherand Samhita

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

1. Explain 'Shatkarma' as per Gherand Samhita
2. Explain 'Mudra &bandh' as per Gherand Samhita
3. Describe a comparative study of Hathyog & Ghatyog

Marathi Translation

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा **(१०)**

१. आचार्य घेरंण्ड यांनी ----- राजाला घेरंड संहिता कथन केली
अ) चण्डकपाली ब)चित्रगुप्त
क)राममोहन ड)भद्र

२. कफज रोगांमध्ये ------ अत्यंत उपयुक्त आहे.
अ)सूर्यभेदन ब)उज्जायी
क)शितली ड)भ्रामरी

३. वारिसार धौती ------ च्या सहाय्याने केली जाते.
अ)जल ब)सूत्र
क) वस्त्र ड) वायू

४. घेरंण्ड संहितेनुसार -----या ऋतुमध्ये योगाभ्यासाचा आरंभ करावा.
अ)ग्रीष्म ब)वर्षा
क)वसंत ड) शरद

५. योगाभ्यास करताना ----- पदार्थांचा त्याग करावा.
अ)दूध ब)कुळीथ
क)मूग ड)लोणी

६. घेरंण्ड संहितेमध्ये एकूण -----उपदेश(अध्याय) आहेत.
अ)८ ब)७
क) १० ड) ११

७. 'चित्तविश्रांतीकारकम' ----- आसनाचे वैशिष्ट आहे.
अ)सिध्यासन ब)पदमासन
क)मृतासन ड)गुप्तासन

८. भ्रामरी प्राणायामाचा ----- समाधी मध्ये अंतर्भाव होतो.

अ)ध्यानयोग ब) नादयोग

क)रसान्नद ड) लयसिध्दी

९. प्रत्याहार हा ------ वा उपदेश आहे.

अ)३ ब)४

क) ५ ड) ६

१०. घेरंण्ड संहितेमध्ये शरीरासाठी ------ हा पर्याय वापरला आहे.

अ)पट ब)घट

क)शट ड)मठ

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) **(२०)**

१. सूर्यभेदन व उज्जयी प्राणायामाचे वर्णन करा

२. घेरंण्ड संहितेनुसार ध्यानाचे प्रकार स्पष्ट करा

३. घेरंण्ड संहितेनुसार 'आसन' या अंगाचे विश्लेषण करा

४. बंधांचे प्रकार स्पष्ट करा

५. प्रत्याहार - वर्णन करा

६. घेरंण्ड संहितेनुसार समाधी चे प्रकार स्पष्ट करा

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. **(३०)**

१. घेरंण्ड संहितेनुसार 'षटकर्म' या उपदेशाचे सविस्तर वर्णन करा.

२. घेरंण्ड संहितेनुसार ' मुद्रा व बंध' या उपदेशाचे सविस्तर वर्णन करा.

३. घेरंण्ड संहिता व हठयोग प्रदिपिका यांच्या तौलानिक अभ्यास सविस्तर वर्णन करा.