

# TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

## M.A. YOGA

### EXAMINATION : APRIL 2023

### SECOND SEMESTER

### Sub. : Hathayoga Pradipika (202)

Date: 19/3/2023

Total marks: 60

Time: 2.00 pm to 4.30 pm

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

- प्र.१. योग्य पर्याय निवडा (१०)**
१. सर्वात प्रथम हठयोगी ----- होत.  
अ) श्रीशिव  
क) पतंजली  
ब) ब्रह्मदेव  
ड) श्रीविष्णू
२. ----- हा समाधी शब्दाचा पर्याय नाही.  
अ) उन्मनी  
क) प्राप्ती  
ब) परंपद  
ड) लय
३. सूर्यभेदन करताना कसा रेचक करावा ?  
अ) डाव्या नाकपुडीने  
क) उजव्या नाकपुडीने  
ब) दोन्ही नाकपुड्यांनी  
ड) नाकपुड्यांनी घश्यातून
४. हठयोगानुसार यम ----- आहेत.  
अ) ५  
क) ६  
ब) १०  
ड) १२
५. ----- हे हठयोगाचे प्रथम अंग आहे.  
अ) मुद्रा  
क) बंध  
ब) आसन  
ड) प्राणायाम
६. स्वात्माराम योगी यांनी हठयोगामध्ये एकूण ----- आसने सांगितली आहेत.  
अ) ४८  
क) १२  
ब) ८४  
ड) ४२
७. शीतली नावाच्या कुंभकामुळे ----- वगैरे पचनेंद्रियांचे त्रास कमी होतात.  
अ) गुल्म,प्लीहा  
क) आम्लपित्त  
ब) अस्थमा  
ड) बद्धकोष्ठता
८. खेचरी मुद्रेने ----- सिद्धी प्राप्त होते.  
अ) प्राकाम्य  
क) लधिमा  
ब) पहिमा  
ड) गरिमा
९. शांभवी मुद्रेला स्वात्मारामांनी ----- उपमा दिली आहे.  
अ) कुलवधू  
क) योगिनी  
ब) बालरण्डा  
ड) समाधी
१०. कुंभकाचा अभ्यास २४ तासामध्ये ----- वेळा करावा.  
अ) २  
क) ६  
ब) ४  
ड) ८

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. हठयोगानुसार यम, नियम
२. हठयोगविद्या प्राप्तीसाठी आदर्श व्यक्तीची लक्षणे
३. अष्टसिद्धी
४. उज्जायी प्राणायाम
५. खेचरी मुद्रा
६. सिद्धासन

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. हठविद्या - राजयोगाचा सोपान सविस्तर वर्णन करा.
  २. समाधी चे योग साधनेतील महत्त्व वर्णन करा.
  ३. हठयोगानुसार प्राणायाम विस्तृत वर्णन करा.
-