

६. वारिसार धौती ----- च्या सहाय्याने केली जाते.
 अ)जल ब)सूत्र
 क) वायू ड) वस्त्र
७. शीतक्रम कपालभाती ----- पध्दतीने केली जाते.
 अ)तोंडाद्वारे पाणी आत घेऊन नाकाद्वारे बाहेर काढणे ब) नाकाद्वारे पाणी आत घेऊन तोंडाद्वारे बाहेर काढणे
 क) तोंडाद्वारे पाणी आत घेऊन तोंडाद्वारे बाहेर काढणे ड) नाकाद्वारे पाणी आत घेऊन नाकाद्वारे बाहेर काढणे
८. कुलवधू अशी उपमा ----- ला दिली आहे.
 अ) शांभवीमुद्रा ब)महामुद्रा
 क)योनीमुद्रा ड)शक्तीचालिनी मुद्रा
९. ----- प्राणायाम शांती प्रदायक मानला जातो.
 अ)शीतली ब)भस्त्रिका
 क) भ्रामरी ड)उज्जायी
१०. विषम परिस्थितीमध्ये सामान्य मनःस्थिती ठेवणे ही ----- साधना आहे.
 अ)यम ब)नियम
 क) प्रत्याहार ड)धारणा

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

१. प्रत्याहार
२. आसनांचे सविस्तर वर्णन करा.
 १)गोमुखासन २)भुजंगासन ३)गरुडासन ४)मत्स्यासन
३. हठयोग व घटयोग यांचा तुलनात्मक अभ्यास स्पष्ट करा.
४. घेरंड संहितेमधील 'समाधी' वर्णन करा.
५. घेरंड संहितेमधील प्राणायाम आरंभ करण्यासाठी स्थान, समय व आहार संदर्भातील नियमांचे विश्लेषण करा.
६. ध्यान- घेरंड संहितेनुसार वर्णन करा.

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. षट्कर्म- घेरंड संहितेनुसार
२. मुद्रा- घेरंड संहितेनुसार
३. घटस्थयोग