

TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : APRIL – 2023

THIRD SEMESTER

Sub. : Gherand Samhita (302)

Date: 19/4/2023

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. ----- Number of Asanas are described in Gherand Samhita.
a) 33 b) 31
c) 32 d) 30
2. Practice of ‘ Mandukimudra’ helps in curing ----- disease.
a) Prolong aging b) Treatment of cough, piles
c) Treatment of high blood pressure, mental stress d) Powerful
3. Laysiddhi Samadhi contains -----.
a) Yonimudra b) Shambhvimudra
c) Khechrimudra d) Bhramari
4. -----this option is chosen for the human body in the Gherand Samhita.
a) Ghat b) Math
c) Panchmahabautik d) Panchkoshatmak
5. According to ‘Gherand Samhita’ practice of yoga should be started in -----Rutu.
a) Grishma b) Vasant
c) Hemant d) Shishir
6. ----- this is used for performing varisar dhatui.
a) Jal b) Sutra
c) Vayu d) Vastra
7. The method of shitkrama kapalbharti is -----.
a) Taking water in through the mouth and out through nose b) Taking water in through the nose and out through mouth
c) Taking water in through the mouth and out through mouth d) Taking water in through the nose and out through nose
8. Kulvadhu upama is given to the -----.
a) Shambhavi mudra b) Mahamudra
c) Yonimudra d) Shaktichalini mudra
9. ----- Pranayam considered to bring peace.
a) Shitali b) Bhasrika
c) Bhramari d) Ujjayi

10. Maintaining a normal state of mind in adverse situations is -----.
- a) Yam
 - b) Niyam
 - c) Pratyahar
 - d) Dharna

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

- 1. Describe 'Pratyahar' according to Gherand Samhita
- 2. Describe the following asanas
1)Gomukhasan 2)Bhujangasan 3)Garudasana 4)Matsyasan
- 3. Write about comparative analysis of 'Gherand Samhita' and 'Hathyoga Pradipika'.
- 4. Describe 'Samadhi' according to Gherand Samhita
- 5. Analyse the rules regarding place, time and diet to initiate Pranayama in Gherand Samhita
- 6. Describe 'Dhyana' according to Gherand Samhita

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

- 1. Shatkarma in Gherand Samhita
- 2. Mudras in Gherand Samhita
- 3. Ghatasth yog

Marathi Translation

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

- प्र.१. योग्य पर्याय निवडा (१०)**
- १. घेरंड संहितेमध्ये ----- आसनांचे वर्णन केले आहे.
 - अ) ३३
 - ब) ३१
 - क) ३२
 - ड) ३०
 - २. मांडुकी मुद्रेच्या विशेष अभ्यासामुळे ----- हा लाभ होतो.
 - अ) वृद्धत्व लांब रहाते
 - ब) खोकला, मूळव्याध ह्यावर उपचार
 - क) उच्च रक्तदाब, मानसिक ताणतणावांवर उपचार
 - ड) शक्तीशाली व बल प्राप्ती
 - ३. लयसिद्धी समाधी मध्ये -----चा अंतर्भाव आहे.
 - अ) योगीमुद्रा
 - ब) शांभवीमुद्रा
 - क) खेचरीमुद्रा
 - ड) ग्रामरी प्राणायाम
 - ४. घेरंड संहितेमध्ये मानवी शरीरासाठी ----- हा पर्याय वापरला आहे.
 - अ) घट
 - ब) मठ
 - क) पंचमहाभौतिक
 - ड) पंचकोशात्मक
 - ५. घेरंड संहितेनुसार ----- या क्रतुमध्ये योगाभ्यासाचा आरंभ करावा.
 - अ) ग्रीष्म
 - ब) वसंत
 - क) हेमत
 - ड) शिशीर

६. वारिसार धौती ----- च्या सहाय्याने केली जाते.
अ)जल ब)सूत्र
क) वायू ड) वस्त्र
७. शीतक्रम कपालभाती ----- पद्धतीने केली जाते.
अ)तोंडाद्वारे पाणी आत घेऊन नाकाद्वारे बाहेर ब) नाकाद्वारे पाणी आत घेऊन तोंडाद्वारे बाहेर
काढणे काढणे
क) तोंडाद्वारे पाणी आत घेऊन तोंडाद्वारे बाहेर ड) नाकाद्वारे पाणी आत घेऊन नाकाद्वारे बाहेर
काढणे 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) ख्रामरी 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. घेंड संहितेमधील 'समाधी' वर्णन करा.
५. घेरंड संहितेमधील प्राणायाम आरंभ करण्यासाठी स्थान, समय व आहार संदर्भातील नियमांचे विश्लेषण करा.
६. ध्यान- घेंड संहितेनुसार वर्णन करा.

प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

(३०)

१. षटकर्म- घेंड संहितेनुसार
२. मुद्रा- घेंड संहितेनुसार
३. घटस्थयोग