

**TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE**  
**M.A. YOGA**  
**EXAMINATION : DECEMBER-2023**  
**SECOND SEMESTER**  
**Sub. : Hathayoga Pradipika (202)**

---

Date: 06/12/2023

Total marks: 60

Time: 2.00 pm 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. \_\_\_\_\_ is the first step of Hathyoga Practice.  
a) Asana                          b) Pranayam  
c) Mudra                          d) Bandh
2. Types of Kumbhaka is \_\_\_\_\_.  
a) 5                                 b) 6  
c) 7                                 d) 8
3. There are \_\_\_\_\_ number of Yama.  
a) 5                                 b) 8  
c) 9                                 d) 10
4. \_\_\_\_\_ is not a synonym of ‘Samadhi’.  
a) Unmani                         b) Lay  
c) Parampad                      d) Prapti
5. \_\_\_\_\_ is a step towards Rajayoga.  
a) Hathyoga                        b) Dhyanyoga  
c) Karmayoga                     d) Samadhi
6. Total number of nadis in the body \_\_\_\_\_.  
a) 72 Thousand                    b) 27 Thousand  
c) 12 Thousand                    d) 13 Thousand
7. \_\_\_\_\_ are benefits of Mayurasan.  
a) Curing abdominal diseases    b) Increase in digestive capacity  
c) None of above                 d) a & b
8. Practice of Yoga is not effective due to following reason.  
a) over eating                     b) over talktative  
c) over exertion                    d) All of above
9. Prakanya is a type of \_\_\_\_\_.  
a) Purak                            b) Kumbhak  
c) Siddhi                            d) Asana

10. Due to basti cleansing process \_\_\_\_\_ diseases are cured.
- Gulma
  - Pliha
  - Udara
  - All of these.

**Q. 2. Write the answers in short (Any Four)**

(20)

- Yam & Niyama as per Hathyogpradipika
- Jalandhar & Uddiyana Bandh
- Ashtsiddhi
- Tratak
- Explain the process of Dhauti & Basti
- Bhasrika Pranayam

**Q. 3. Write the answers in detail. (any two)**

(30)

- 'Hathyoga is a step towards Rajyoga' Explain.
- Describe Pranayam in detail as per Hathyogpradipika & its importance in Yoga.
- Describe Samadhi & its importance in Yogsadhana.

**मराठी रूपांतर**

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

**प्र.१. योग पर्याय निवडा.**

(१०)

- हठयोगातील पहिली पायरी ..... आहे.  
  - आसन
  - प्राणायाम
  - मुद्रा
  - बंध
- कुंभकाचे प्रकार ..... आहेत.  
  - ५
  - ६
  - ७
  - ८
- यम ..... आहेत.  
  - ५
  - ८
  - ९
  - १०
- समाधीचा पर्यायी शब्द ..... नाही.  
  - उन्मनी
  - लय
  - परंपद
  - प्राप्ती
- ..... ही राजयोगाकडे जाणारी पायरी आहे.  
  - हठयोग
  - ध्यानयोग
  - कर्मयोग
  - समाधी

६. मानवी शरीरामध्ये ..... नाडया आहेत.  
अ) ७२ हजार                                  ब) २७ हजार  
क) १२ हजार                                  ड) १३ हजार
७. मयूरासनाचे लाभ ..... आहेत.  
अ) पचनक्रियेच्या संदर्भातील आजारांवर                          ब) पचनक्षमतेद्ये वाढ  
उपचार  
क) हयापैकी कोणतेही नाही    ड) अ व ब  
८. योगासाधना ..... मुळे प्रभावी ठरु शकत नाही.  
अ) अति अन्नसेवन                                  ब) अति बडबड  
क) अति श्रम    ड) यापैकी नाही
९. प्राकाम्य हा ..... चा प्रकार आहे.  
अ) पूरक    ब) कुंभक  
क) सिद्धी    ड) आसन
१०. बस्ती शुद्धीक्रिया ..... आजारांवर उपचार म्हणून उपयोगी आहे.  
अ) गुल्म    ब) प्लीहा  
क) उदर    ड) यापैकी नाही

**प्र.२. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)**

(२०)

- १) हठयोगप्रदिपिकेनुसार यम व नियम
- २) जालंधर व उड्हीयान बंध
- ३) अष्टसिद्धी
- ४) त्राटक
- ५) धौती व बस्ती या शुद्धीक्रियांची कृती वर्णन करा.
- ६) भस्त्रिका प्राणायाम

**प्र.३. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)**

(३०)

- १) राजयोगाकडे जाणारी हठयोग ही पायरी आहे. वर्णन करा.
- २) हठयोगप्रदिपिकेनुसार ‘प्राणायाम’ व त्याचे महत्व वर्णन करा.
- ३) ‘समाधी’ चे वर्णन करून योगसाधने मधील महत्व स्पष्ट करा.