

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. Prakamya is a type of _____.
a) Purak
b) Kumbhak
c) Siddhi
d) Asana

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 उपचार
 ब) पचनक्षमतेमध्ये वाढ
 क) हयापैकी कोणतेही नाही
 ड) अ व ब
८. योगसाधना मुळे प्रभावी ठरू 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 उड्डीयान 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 महत्त्व वर्णन करा.
 - ३) 'समाधी' चे वर्णन करून योगसाधने मधील महत्त्व स्पष्ट करा.