

**TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE**  
**M.A. YOGA**  
**EXAMINATION : DECEMBER-2023**  
**THIRD SEMESTER**  
**Sub. : Gherand Samhita (302)**

**Date: 06/12/2023**

**Total marks: 60**

**Time: 10.00 am to 12.30 pm**

**Instructions:**

- 1) All questions are compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.

**Q. 1. Multiple choice questions.**

**(10)**

1. \_\_\_\_\_ synonyme of 'body' is used in Gherand Samhita.  
a) Pata  
b) Ghata  
c) Sata  
d) Matha
2. \_\_\_\_\_ number of asanas are described in Gherand Samhita for wellbeing of human.  
a) 32  
b) 34  
c) 35  
d) 38
3. Practice of \_\_\_\_\_ is beneficial in neutralizing 'shardripu'.  
a) Yam  
b) Pratyahar  
c) Niyam  
d) Asana
4. Specially in kapharoga \_\_\_\_\_ is beneficial.  
a) Suryabhedan  
b) Ujjayi  
c) Shitali  
d) Bhramari
5. 'Kamadi ripunashnam' is achieved by \_\_\_\_\_.  
a) Jyotidhyan  
b) shatshuddhi  
c) Pratyahara  
d) All
6. In Rajyog Samadhi \_\_\_\_\_ is present.  
a) Lay yog  
b) dhyanyog  
c) premyog  
d) a+b
7. Kulvadhu upama is given to the \_\_\_\_\_.  
a) Shambhavi mudra  
b) panchdharini mudra  
c) Mahamudra  
d) Ashwini mudra
8. Shambhavi mudra is necessary for \_\_\_\_\_ yog Samadhi.  
a) Bhakti  
b) Nada  
c) dhyan  
d) None
9. Gherand Samhita is also known as \_\_\_\_\_.  
a) Saptang  
b) Ashtang  
c) Panchang  
d) Shashtang

10. 'Chittavishrantikaram' \_\_\_\_\_ asanam.  
a) Siddhasan  
b) Padmasan  
c) Mrutasan  
d) Guptasan

**Q. 2. Write the answers in short (Any Four) (20)**

- 1) Pratyahar
- 2) Explain the procedure, benefits, contra indication of Gomukhasan, Matsyasan, Mandukasan & Shalabhasan
- 3) Shambhavi & Khechari Mudra Explain
- 4) Describe the 'wholesome diet' that should be taken by Yogi according to Gherand Samhita.
- 5) Explain the types of Dhyana according to Gherand Samhita.
- 6) Explain any three types of Samadhi according to Gherand Samhita.

**Q. 3. Write the answers in brief (any two) (30)**

- 1) Write in detail Shatkarma as per Gherand Samhita
- 2) Describe a comparative study of Hathyoga & Ghatyoga.
- 3) Describe Pranayama as per Gherand Samhita.

**मराठी रूपांतर**

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

**प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)**

१. घेरंड संहितेमध्ये मानवी शरीराला ..... ची उपमा दिली आहे.  
अ) पट  
ब) घट  
क) सट  
ड) मठ
२. घेरंड संहितेमध्ये आरोग्य प्राप्तीसाठी ..... आसनांचे वर्णन केले आहे.  
अ) ३२  
ब) ३४  
क) ३५  
ड) ३८
३. षडरिपुंचा विनाश करण्यासाठी ..... चा सराव करावा.  
अ) यम  
ब) प्रत्याहार  
क) नियम  
ड) आसन
४. कफरोगामध्ये ..... उपयोगी ठरते.  
अ) सूर्यभेदन  
ब) उज्जायी  
क) शितली  
ड) भ्रामरी
५. कामादिरिपुनाशनम ..... सरावाने प्राप्त होते.  
अ) ज्योतिध्यान  
ब) षटशुद्धी  
क) प्रत्याहार  
ड) सर्व

