

# TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

## M.A. YOGA

### EXAMINATION : APRIL/MAY -2024

#### SECOND SEMESTER

##### Sub. : Hathayoga Pradipika (202)

Date: 26/04/2024

Total marks: 60

Time: 10.00 am to 12.30 am

#### Instructions:

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

#### Q. 1. Multiple choice questions.

(10)

1. Total number of nadis in the body \_\_\_\_\_.  
a) 72 Thousand  
b) 16 Thousand  
c) 12 Thousand  
d) 13 Thousand
2. \_\_\_\_\_ is the first step of Hathyoga Practice.  
a) Asana  
b) Pranayam  
c) Mudra  
d) Bandh
3. \_\_\_\_\_ is a step towards Rajyoga.  
a) Hathyoga  
b) Dhanyoga  
c) Karmyoga  
d) Samadhi
4. Practice of Yoga is not effective due to following reason. \_\_\_\_\_.  
a) Over eating  
b) Over talkative  
c) Over exertion  
d) All of above
5. Yonimandal is \_\_\_\_\_ part of the body.  
a) below part of the naval region  
b) between naval to heart region  
c) upper part of the heart region  
d) None of above.
6. The synonyms of Samadhi is \_\_\_\_\_.  
a) Niralamb  
b) Shambhavi  
c) Brahmrandhra  
d) Shunyapadvi
7. \_\_\_\_\_ Kumbhak is spontaneous retention which the yogi holds at will.  
a) Sahit  
b) Kevala  
c) Antar  
d) Bahya
8. Prapti is a type of \_\_\_\_\_.  
a) Purak  
b) Kumbhak  
c) Siddhi  
d) Asana
9. Due to Basti cleaning process \_\_\_\_\_ diseases are cured.  
a) Gulma  
b) Pliha  
c) Udara  
d) All of these

10. The most important Niyama is \_\_\_\_\_.

- a) Mitahar                      b) Ahimsa  
c) Santosh                      d) Ishwarpujan

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

**(20)**

- 1) Yam & Niyama as per *Hathpradipika*.
- 2) Mitahar
- 3) Explain the six behavioral characteristics of an ideal Yogi that contribute to excellence in yoga practice, and also identify the undesirable lifestyle factors outlined in *Hathpradipika* that can degrade Yogic practice."
- 4) Types of bandh
- 5) Explain procedure & benefits of Siddhasan & Paschimottanasan.
- 6) Explain procedure & benefits of Neti & Tratak.

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

**(30)**

- 1) 'Hathyoga a step towards Rajyoga' Explain.
- 2) Describe Pranayam in detail & its importance.
- 3) Explain importance of 'Samadhi' while studying Hathyoga.

**मराठी रूपांतर**

---

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

---

**प्र.१. योग्य पर्याय निवडा.**

**(१०)**

१. शरीरामधील नाड्यांची संख्या ..... आहे.  
अ) ७२ हजार                      ब) १६ हजार  
क) १२ हजार                      ड) १३ हजार
२. .... हे हठयोगाचे प्रथम अंग आहे.  
अ) आसन                              ब) प्राणायाम  
क) मुद्रा                                  ड) बंध
३. .... ही राजयोगाची पायरी आहे.  
अ) हठयोग                              ब) ध्यानयोग  
क) कर्मयोग                            ड) समाधी
४. .... या कारणामुळे योग नष्ट होतो.  
अ) अधिक आहार                      ब) निरर्थक बडबड  
क) अतिश्रम                              ड) वरीलपैकी सर्व

५. योनीमंडल हा शरीरातील ..... भाग आहे.  
 अ) नाभी प्रदेशाच्या खालील ब) नाभी ते हृदय  
 क) हृदय प्रदेशाच्या वरील ड) वरीलपैकी एकही नाही
६. 'समाधी' चा पर्यायवाचक शब्द ..... आहे.  
 अ) निरालम्ब ब) शांभवी  
 क) ब्रह्मरन्ध्र ड) शून्यपदवी
७. .... कुंभक योगी उत्स्फूर्त धारण करतो.  
 अ) सहित ब) केवल  
 क) आंतर ड) बाह्य
८. प्राप्ती ..... आहे.  
 अ) पूरक ब) कुंभक  
 क) सिद्धी ड) आसन
९. 'बस्ती' या शुद्धीक्रीयेमुळे ..... रोगांचा नाश होतो.  
 अ) गुल्म ब) प्लीहा  
 क) उदर ड) वरील सर्व
१०. नियमा मध्ये सर्वात महत्त्वाचा ..... आहे.  
 अ) मिताहार ब) अहिंसा  
 क) संतोष ड) ईश्वरपूजन

**प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)**

(२०)

- १) हठप्रदिपिकेनुसार यम व नियम
- २) मिताहार
- ३) सहा वागणुकीतील नियमांमुळे योग सिद्ध होतो व सहा गोष्टींमुळे योग नाहीसा होतो. वर्णन करा.
- ४) 'बंध' चे प्रकार
- ५) सिद्धासन व पश्चिमोत्तानासन - कृती व लाभ
- ६) नेती व त्राटक - कृती व लाभ

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

(३०)

- १) 'हठयोग हा राजयोगाचा सोपान आहे.' वर्णन करा.
- २) हठयोगानुसार अष्टाकुंभक सविस्तर वर्णन करा.
- ३) समाधी म्हणजे काय? समाधीचे योग साधनेतील महत्त्व वर्णन करा.