

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : APRIL/MAY - 2025

SECOND SEMESTER

Sub. : Hathyoga Pradipika (MA24N -202TH)

Date: 30/04/2025

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. Prapti is _____ type of siddhi.
a) Akash gaman
b) bridging the gap
c) enlarging the load
d) lighten up
2. While performing Suryabhedan Pranayama rechak is by _____.
a) by left nostril
b) by right nostril
c) by both the nostrils
d) by mouth
3. Total number of nadis in the body _____.
a) 72 Thousand
b) 27 Thousand
c) 12 Thousand
d) 13 Thousand
4. _____ is a step towards Rajayoga
a) Hathyoga
b) Dhyanyoga
c) Karmayoga
d) Samadhi
5. Kulvadhu is simile for _____ mudra.
a) Khechari
b) Shambhavi
c) Viparit karni
d) Vajroli
6. _____ kumbhak is spontaneous retention which the yogi holds at will.
a) Kevala
b) Sahit
c) Antar
d) Bahya
7. In Hathpradipika medicines are described in _____ chapter
a) First
b) Second
c) Fifth
d) Forth
8. Shaking of the body while doing Pranayama is _____ Pranayam.
a) Kanishth
b) madhyam
c) Uttam
d) Samanya
9. Mahakhag term is used for _____.
a) Uddiyan bandh
b) Mool bandh
c) Jalandhar
d) Tribandh

10. The author of Hathpradipika is _____.
a) Muni Gherand b) Muni Swatmaram
c) Matsendranath d) Muni Yadnyavalkya

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

(20)

- 1) Describe Nadanusandhan mentioned in Hathpradipika.
- 2) Explain the shloka
Pranayamadi yukten sarvarog kshayo bhavet
Ayukta bhyas yogen sarvrogsamudbhavah
- 3) Types of Bandh
- 4) 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.
- 5) Describe the following asanas which are mentioned in Hathpradipika
a) Bhadrasana b) Padmasana c) Sinhasana d) Dhanurasana
- 6) Explain the ideal place for practice of Hathyoga & the eligibility criteria (age) for doing Yog sadhana according to Hathpradipika.

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

(30)

- 1) 'Hathyoga is a step towards Rajyoga'. Explain
- 2) Describe Pranayam in detail as per Hathpradipika & its importance in Yoga
- 3) Describe Shuddhikriya as per Hathpradipika

मराठी रूपांतर

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा.

(१०)

१. 'प्राप्ती' ही प्रकारची सिद्धी आहे.
अ) आकाशगमन ब) अंतर कमी करणे
क) भार वाढविणे ड) भार हलका करणे
२. सूर्यभेदन प्राणायाम करताना रेचक नाकपुडीने करावा.
अ) डाव्या ब) उजव्या
क) दोन्ही ड) तोंडाने
३. मानवी शरीरामध्ये नाड्या आहेत.
अ) ७२ हजार ब) २७ हजार
क) १२ हजार ड) १३ हजार
४. ही राजयोगाची पायरी आहे.
अ) हठयोग ब) ध्यानयोग
क) कर्मयोग ड) समाधी

५. कुलवधू ही ऊपमा मुद्रेला दिली आहे.
 अ) खेचरी ब) शांभवी
 क) विपरीतकरणी ड) वज्रोली
६. कुंभक हे योग्याने उत्स्फूर्तपणे केलेले असते.
 अ) केवल ब) सहित
 क) आंतर ड) बाह्य
७. हठयोगप्रदिपिकेमध्ये औषधकथनं प्रकरण आहे.
 अ) पहिले ब) दुसरे
 क) पाचवे ड) चौथे
८. प्राणायामादरम्यान शरीरास कंप सुटल्यास प्राणायाम समजावा.
 अ) कनिष्ठ ब) मध्यम
 क) उत्तम ड) सामान्य
९. महाखग ही संकल्पना साठी वापरतात.
 अ) उड्डियान बंध ब) मूलबंध
 क) जालंधर बंध ड) त्रिबंध
१०. हठप्रदिपिकेचे प्रणेते आहेत.
 अ) मुनी घेरंड ब) मुनी स्वात्माराम
 क) मत्स्येन्द्र नाथ ड) मुनी याज्ञवल्क्य

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) हठप्रदिपिकेनुसार 'नांदानुसंधान' चे वर्णन करा.
- २) खालील श्लोकाचे वर्णन करा.
 प्राणायामादि युक्तेन सर्व रोग क्षयोभवेत्
 अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्व रोग समुदभवः
- ३) बंध व त्यांचे प्रकार
- ४) हठप्रदिपिकेत वर्णन केल्याप्रमाणे आदर्श योग्याचे ६ वागणुकीतील सदगुण त्यामुळे योग सिद्ध होतो व वागणुकीतील अवगुण ज्यामुळे योग नाश पावतो.
- ५) खाली नमूद केलेल्या आसनांचे वर्णन करा.
 अ) भद्रासन ब) पदमासन क) सिंहासन ड) धनुरासन
- ६) हठयोगप्रदिपिके नुसार हठयोग सराव करण्यासाठी आदर्श जागा व योगसाधना कोणी करावी (वय) याबद्दलचे विवेचन करा.

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

(३०)

- १) 'हठयोग ही राजयोगाची पायरी आहे' सविस्तर वर्णन करा.
- २) हठप्रदिपिकेनुसार 'प्राणायाम' चे वर्णन करून त्याचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- ३) हठप्रदिपिके नुसार शुद्धीक्रियांचे वर्णन करा.