

Tararani Vidyapeeth  
Kamala College, Kolhapur (Autonomous)



Seat No.	
----------	--

M.A.(Part- I) (Semester-II) Examination, 2023  
YOGA SHASTRA (Paper - I)

INTRODUCTION TO HATHAYOGA AND YOGATHERAPY ( Paper -I )  
(Sub Code : 3005)

Day and Date : 14/06/2023

Total Marks : 80

Time: 10.30 a.m. to 01.30 p.m.

- Instructions : 1) Q.No. 1 is compulsory  
2) Write any four questions out of six.  
3) Figures in Right Side Indicates Marks.

Q1) Choose the correct answer .

[20]

1 ) Hatha pradipikagrantha is in..... Century

- a) Thirteen                      b) Fourteen  
c ) Fifteen d ) Seventeen

2 )Hathayoga is .....main Yoga method .

- a ) exercise                      b)kayasadhan  
c )sadhan                              d)mansadhan

3 ) Rajyoga is chittapradhan mainly is good for..... person .

- a) Rajguni b) Tamoguni  
c )Satyaguni d ) Shant

4) Backward bending of vertularal column occurs during the practice of which asanas

- a )Bhujangasana b) Vajrasana  
c )Pachhimotanasana d) Shashankasana

5)Hathapradipikagrantha is .....writtergrantha

- a) Swatmaram b) Gherandasahita  
c)Gorakhanathd) Swami Dayananda

6) According to Hatha pradeepika which food items are apathya for a Yoga practitioner

- a ) Curd b ) Milk  
c ) Butter d ) Ghee

7 ) According to Ayurveda the three pillars are

- a ) Vata , Pitta , Kapha b ) Satva , Rajas , Tamas  
c ) Dharma , Artha , Kam d ) Abar , Nidra , Bramhacharya

8 ) VastraDhouti is beneficiary in the following diseases according to Hatha pradipikas

- a ) Vataja disorders b ) Khaphaja disorders  
c ) Pittaja disorders d ) Eye diseases

9) What is the recommended time period for the practice of kumbhaka ( Pranayama ) according to hatha pradeepika .

- a) Before sunrise b ) After sunset  
c) Morning and evening both timed ) Morning , midday , evening , midnight

10) In Hatha yoga there are number of mudras

- a) Fifteen b) Twenty  
c) Seven d) Ten

Q2) Describe about various Granth( Text Books ) related to Hatha Yoga.[15]

Q3) Write the role of Hatha Yoga in attaining & spiritual development of an individual .[15]

Q4 ) Describe the physiological effects of various yogic practices over the systems in the body . [15]

Q5 ) Explain the stages of women life . [15]

Q6 ) Explain signs and symptoms of spin disorders and explain yoga therapy on it . [15]

Q7) Write Define of Health . Explain corelation to diet with health [15]





## मराठी रूपांतर

- सूचना : 1) पहिला प्रश्न सक्तीचा आहे .  
2) खालील सहा प्रश्नांपैकी चार प्रश्नांची उत्तरे लिहा .

प्र .1) खालील प्रश्नांची योग्य पर्याय निवडून उत्तरे लिहा .

१) हठप्रदिपिका हा ग्रंथ .....शतकातील आहे  
अ)तेराव्या ब)चौदाव्या  
क)पंधराव्याड)सतराव्या

२)हठयोग ही .....प्रमुख योग पध्दती आहे  
अ)व्यायामब)कायासाधन  
क) साधनड)मनसाधन

३)राजयोग हा चित्तसाधनाप्रदान असून प्रामुख्याने ..... व्यक्तीकरीता उत्तम आहे  
अ)राजगुणीब)तमोगुणी  
क)सत्यगुणीड)शांत

४)कोणत्या आसनात पाठीचाकणा मागच्या दिशेला झुकला जातो.  
अ)भुजंगासन ब)वज्रासन  
क)पश्चिमोत्तानासन ड)शशांकासन

५)हठप्रदिपिका हा ग्रंथ ..... लिखित ग्रंथ आहे  
अ)स्वात्मारामब)घेरण्डसहिता  
क)गोरखनाथड)स्वामीदयानंद

६)हठप्रदीपिके नुसार योगाभ्यास करणाऱ्यास कोणता पदार्थ अपथ्य आहे  
अ)दहीब)दूध  
क)लोणी ड)तूप

७)आयुर्वेदनुसार तीन स्तंभ आहेत



अ) वात , पित्त , कफब) सत्व , रजस , तमस  
क) धर्म , अर्थ काम ड) आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य

८) हठप्रदीपिका नूसार खालील विकाराना वस्त्रधौती लाभकारक आहे .

अ) वात विकार ब) कफ विकार  
क) पित्त विकार ड) नेत्र विकार

९) हठप्रदीपिकानूसार प्राणयामाचा अभ्यासाची वेळ कोणती सांगितली आहे

अ) सूर्योदयापूर्वी ब) सूर्यास्तानंतर

क) सकाळी , सध्यांकाळी , दोन्ही वेळा ड) सकाळी , दुपारी सायंकाळी , मध्यरात्री

१०) हठयोगात ..... मुद्रा सांगितल्या आहेत .

अ) पंधरा ब) वीस

क) सात ड) दहा

प्र.2 ) हठयोगा संबंधी लिहिलेल्या विविध ग्रंथांची सविस्तर माहिती लिहा . [15]

प्र.3 ) आध्यात्मिक उन्नतीसाठी हठयोगाचा होणारा उपयोग सविस्तर लिहा . [15]

प्र.4 ) हठयोगातील विविध प्रक्रीयाचा शरीरार्तगत संस्थावर होणारा परिणाम विशद करा . [15]

प्र.5 ) स्त्री जीवनातील टप्पे स्पष्ट करा . [15]

प्र.6 ) मणक्याच्या विकाराची कारणे व लक्षणे स्पष्ट करा व योगोपचार स्पष्ट करा . [15]

प्र.7 ) आरोग्याची व्याख्या स्पष्ट करुन आहारशास्त्राचा आरोग्याशी संबंध स्पष्ट करा . [15]