



L - 129

Total No. of Pages : 3

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

**M.A. (Yoga Science) (Part - I) (Semester - II) Examination,  
May - 2018**

**INTRODUCTION OF HATHA YOGA AND YOGA THERAPY  
(Paper - II)**

**Sub. Code : 60775**

**Day and Date : Tuesday, 08 - 05 - 2018**

**Total Marks : 80**

**Time : 11.00 a.m. to 02.00 p.m.**

- Instructions :**
- 1) Q. No. 1 is compulsory.
  - 2) Solve any FOUR questions out of remaining Six questions.

**Q1) Fill in the blanks. [20]**

- a) Hatha yoga Pradipika was Written by \_\_\_\_\_.
- b) Gherand Sanhita explains about \_\_\_\_\_ number of limbs (angas)
- c) The description of \_\_\_\_\_ number of asanas is given in Ghreand Sanhita..
- d) Goraksha Sanhita was written by \_\_\_\_\_.
- e) It is believed that \_\_\_\_\_ is the generator of Hathayoga system.
- f) \_\_\_\_\_ types of bandh have been explained in Hathayoga
- g) The action of breathing-in in pranayam in Hathayog is called as \_\_\_\_\_
- h) In Hathayoga Pradipika there are — number of shlokas
- i) In Hathayoga “हृ” means \_\_\_\_\_ nadi and “ठ” means \_\_\_\_\_ nadi.
- j) The beginning of Yogabhyas should be done in \_\_\_\_\_ season according to Hathayoga.

**Q2) What is Hathayoga? Which are its components and what are their aims and objectives? Explain. [15]**

**Q3) Compare the contents of Hathayoga Pradipika and Gherand Sanhita in detail. [15]**

**Q4) How the mental health is improved and maintained through Hathayogic practices? Elaborate with proper examples. [15]**

**P.T.O.**

Q5) What is a Spiritual Health? and how it is obtained through Hathayoga? Describe. [15]

Q6) Describe the physiological effects of various Yogic practices over the systems in the body. [15]

Q7) Write short notes. (any three) [15]

- a) Siddhis in Hathayoga
- b) Pranayam
- c) Yogic Asana
- d) Shuddhikriya
- e) Yogic Diet

### मराठी रूपांतर

सूचना : 1) पहिला प्रश्न अनिवार्य.

2) उर्वरीत सहा प्रश्नांपैकी चार सोडवणे.

प्र.1) रिकाम्या जागा भरा.

[20]

- अ) हठयोगप्रदिपीका हा ग्रंथ ..... यांनी लिहला.
- ब) घेरण्डसंहितेत ..... इतक्या अंगांचे वर्णन आढळते.
- क) घेरण्ड संहितेत ..... आसने सांगितली आहेत.
- ड) गोरक्ष संहिता ही ..... यांनी लिहली.
- इ) हठयोगाचे आद्यजनक ..... यांना मानतात.
- फ) हठयोगात ..... बंधांचे वर्णन आढळते.
- य) श्वास आत घेण्याच्या क्रियेस हठयोगात ..... म्हणतात.
- र) हठयोग प्रदिपीकेत ..... श्लोक आहेत.
- ल) हठयोगात "ह" म्हणजे ..... नाडी व "ठ" म्हणजे ..... नाडी होय.
- व) हठयोगानुसार योगाभ्यासाची सुरवात ..... या ऋतुत करावी.





L - 129

- प्र.2) हठयोग म्हणजे काय त्यात समाविष्ट बाबी कोणत्या व त्यांची उद्दीष्टे, उद्दीष्टे कोणती ते विषद करा. [15]
- प्र.3) हठप्रदिपीका व घेरण्डसंहिता या ग्रंथांची सविस्तरपणे तुलना करा. [15]
- प्र.4) हठयोगातील प्रक्रियांद्वारा मानसीक आरोग्याचे संवर्धन कसे होते हे विषद करा. [15]
- प्र.5) आध्यात्मीक आरोग्य म्हणजे काय व ते हठयोगाद्वारे कसे प्राप्त करता येते हे सविस्तर लीहा. [15]
- प्र.6) हठयोगातील विविध प्रक्रीयांचा शरीहार्तगत संस्थावर होणारा परिणाम विषद करा. [15]
- प्र.7) टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) [15]
- अ) हठयोगातील सिद्धी
  - ब) प्राणायाम
  - क) योगासने
  - ड) शुद्धीक्रीया
  - इ) यौगीक आहार

