

S.Y. Master in Yogic Science & Alternative Therapy-II Sem-4 Examination

Hathyoga Pradipika

Time : 2-00 Hours]

July 2021

[Max. Marks : 50

સૂચના : (૧) દરેક પ્રશ્નના ગુણ સરખા છે.

આપેલા પ્રશ્નોમાંથી ગમે તે ત્રણના જવાબ લખો :

- ૧ હઠયોગ પ્રદિપિકા ગ્રંથની વિષયવસ્તુનું ટૂંકમાં વર્ણન કરો. ૧૪
- ૨ હઠયોગનાં ઉદ્દેશ્ય શું છે ? હઠયોગ સાધના માટે ઉપર્યુક્ત સ્થાનનાં વર્ણન કરો, સાથે જ યોગનાં સાધક અને બાધક તત્ત્વોનાં પણ ઉલ્લેખ કરો. ૧૪
- ૩ હઠયોગ પ્રદિપિકામાં કેટલાં આસનોનાં વર્ણન કરેલ છે ? એમાંથી ચાર મહત્ત્વપૂર્ણ આસનોનાં ગ્રંથકાર અનુસાર વર્ણન કરો. ૧૪
- ૪ હઠયોગ પ્રદિપિકા અનુસાર ષટકર્મોનાં વર્ણન કરો. ૧૪
- ૫ સ્વાત્મારામજીએ આસનો પછી નાડી શુદ્ધિ માટે જે પ્રાણાયામ બતાવ્યા છે તેનું વર્ણન કરો. ૧૪
- ૬ લયની અવસ્થા શું ? લય પ્રાપ્તિ થયા પછી સાધક કેવો અનુભવ કરે છે ? ૧૪
- ૭ નાદા-અનુસંધાનનું વર્ણન કરો. આની બધી અવસ્થાઓને સમજાવો. ૧૪
- ૮ ચિતમાં લયની એકરૂપતા સમજાવવા માટે સ્વાત્મારામે કયા પ્રકારનાં ઉદાહરણો બતાવ્યા છે ? ૧૪

આપેલા પ્રશ્નોના ત્રણથી પાંચ પંક્તિઓમાં જવાબ લખો (ગમે તે ચાર) :

- (૧) સુષુમ્ના
- (૨) સહિત અને કેવલ કુલ્ભક
- (૩) ચિત અને પ્રાણ
- (૪) ગજકરણી
- (૫) હઠયોગ પ્રદિપિકામાં વર્ણિત બધી મુદ્રાઓનાં નામ
- (૬) હઠયોગ પ્રદિપિકામાં વર્ણિત બધા કુલ્ભકોનાં નામ
- (૭) હઠયોગ પ્રદિપિકા અનુસાર નેતી ક્રિયા
- (૮) ત્રાટક ક્રિયા.

૦૮

1307M060-2

ENGLISH VERSION

Instructions : (1) Figures to the right indicate Full Marks of the questions.

Answer any three :

- 1 Which Scripture, is written by Sw. Swatmaram ? Describe. 14
- 2 What is the purpose of Hathyoga ? Describe the suitable place for Hath Yoga Sadhana, also describe its sadhaka and badhaka tattva ? 14
- 3 How many asans are described in Hathyoga Pradipika. Describe four important asans according to Sw. Swatmarana. 14
- 4 Describe Satkarma according to Hathyoga Pradipika. 14
- 5 After the practise of asans Sw. Swatmarana described, which Pranayama for Nadi Sudhi ? 14
- 6 What is the state of Laya ? What are the experiences of Sadhaka after attaining the Laya ? 14
- 7 Describe Nada Anusandhana along with its all stages. 14
- 8 Swatmarana gave many examples to understand the uniformity of laya in Chitta, describe these example. 14

Answer any four in three to five lines :

08

- (1) Sushumna
 - (2) Sahit and Keval Kumbhaka
 - (3) Chitta and Prana
 - (4) Gaja Karni
 - (5) Write the name of all mudras of Hathyoga pradipika
 - (6) Write the name of all Kumbhakas of Hathyoga Pradipika
 - (7) Neti kriya according to Hathyoga Pradipika
 - (8) Trataka Kriya.
-