



NBO-004-011203 Seat No. _____

M. Phill. (Sem. II) (CBCS) Examination

April / May - 2017

Yoga & Physical Fitness

(New Course)

Faculty Code : 004

Subject Code : 011203

Time : $2\frac{1}{2}$ Hours]

[Total Marks : 70

- 1 યોગનો અર્થ સમજાવી તેનું ઐતિહાસીક મહત્ત્વ સમજાવી ભક્તિયોગ-કર્મયોગ અને જ્ઞાન યોગ ટૂંકમાં સમજાવો. 15
- અથવા**
- 1 શારીરિક સુખાકારી એટલે શું વ્યાખ્યા આપી જીવનમાં સુખાકારીનું મહત્ત્વ સમજાવો. 15
- 2 યોગ કરવાથી શરીરના વિવિધ ભાગો પર થતી અસરો સમજાવો. 15
- અથવા**
- 2 શરીર બંધારણના ઘટકો જણાવી હૃદય અને શરીરની લોહીની નળીઓ માટેની કસરતો વિશે લખો. 15
- 3 ફીઝીકલ ફીટનેશની વ્યાખ્યાઓ આપી જરૂરીયાત તથા મહત્ત્વ સમજાવો. 15
- અથવા**
- 3 ફીઝીકલ ફીટનેશ કેવી રીતે માપવી, એટલેટીક્સને સંલગ્ન ફીટનેશ તથા સ્વાસ્થ્યને સંલગ્ન ફીટનેશ સમજાવો. 15
- 4 અસ્ટ્રાંગ યોગ વિશે સમજાવો. 15
- અથવા**
- 4 પ્રાણાયામ ક્રિયા વિસ્તારથી સમજાવો. 15
- 5 ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) 10
- (1) યોગ સાધનામાં મિતાહારનું મહત્ત્વ.
- (2) યોગ અને ખોરાકના નિયમો.
- (3) યોગની વૈજ્ઞાનિક અસર.
- (4) ફીટનેશ અને વેલનેસ.

ENGLISH VERSION

- 1 Meaning of Yoga, its historical importance, write about Bhaktiyog-Karmayog and Gyanyoga in short. 15
- OR**
- 1 Definition of physical wellness and importance of physical wellness in life. 15
- 2 Effect of Yoga in different part of body write in detail. 15
- OR**
- 2 Write about component of body structure and exercise for heart and body blood vessels. 15
- 3 Definition of physical fitness, importance & need it. 15
- OR**
- 3 How to measure physical fitness ? Fitness related to athletics fitness related to health. 15
- 4 Write about "ASTHANG Yoga". 15
- OR**
- 4 Write in detail about "PRANAYAM KRIYA". 15
- 5 Write short notes : (any two) 10
- (1) Importance of "Mitahar" in Yoga.
 - (2) Rules for Yoga and food.
 - (3) Scientific effect of Yoga.
 - (4) Fitness and wellness.