



MBV-004-007101

Seat No. _____

Diploma in Yoga (Sem. I) (CBCS) Examination

April / May - 2018

Scientific Science

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

[Total Marks : 70

૧ યોગ એટલે શું ? વ્યાખ્યા, માળખાકીય અર્થ આપી તેના ઇતિહાસ વિષે સમજાવો. ૧૪

અથવા

૧ આસનની વ્યાખ્યા આપી તેના પ્રકારો અને આસનના અભ્યાસ માટે વિશેષ સૂચનો અને લાભ સમજાવો. ૧૪

૨ પ્રાણાયામનો અર્થ પારિભાષિક શબ્દો, વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને મહત્ત્વ સમજાવો. ૧૪

અથવા

૨ યમ અને નિયમોના પાલન દ્વારા થતા શારીરિક અને માનસિક ફાયદા જણાવો. ૧૪

૩ આસનો અને કસરત વચ્ચેનો તફાવત સવિસ્તર સમજાવો. ૧૪

અથવા

૩ મિતાહાર એટલે શું ? યોગ સાધનામાં મિતાહારનું મહત્ત્વ, મિતાહારની વૈજ્ઞાનિકતા સમજાવો. ૧૪

૪ સૂર્ય નમસ્કાર વિષે સવિસ્તર માહિતી આપો. ૧૪

અથવા

૪ અષ્ટાંગ યોગ સવિસ્તર સમજાવો. ૧૪

૫ ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪

(૧) ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ

(૨) પ્રાર્થનાનું મહત્ત્વ

(૩) વસ્ત્રધોની અને નેતિ

(૪) નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામ.

ENGLISH VERSION

- 1 What is yoga? Definition, Structural Meaning Explain about its history. 14

OR

- 1 Explain the special instructions and benefits for the study of types of Asanas and their types of Asanas. 14
- 2 Pranayama means the definition of technical terms, definition, type and significance. 14

OR

- 2 Explain the physical and mental benefits of following the rules and regulations. 14
- 3 Explain the difference between Asana and Exercises in detail. 14

OR

- 3 What is Mitahar ? Explain the scientific significance of Mitahar in Yoga Sadhana. 14
- 4 Give detailed information about Surya Namaskar. 14

OR

- 4 Explain the details of Astang Yoga. 14
- 5 Write short notes : (any two) 14
- (1) Guru's disciple relationship
 - (2) The importance of prayer
 - (3) Vastradhoni and Neti
 - (4) Nadishudhi Pranayam.