



PU-004-0072004

Seat No. _____

Diploma in Yoga (Sem. IV) Examination

August - 2020

Diploma in Yoga Education : Paper - IX

(Yoga and Health Education)

(New Course)

Faculty Code : 004

Subject Code : 0072004

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના : (૧) આ પ્રશ્નપત્રમાં કુલ પાંચ પ્રશ્નો છે.
(૨) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | યોગ ઉપચાર એટલે શું ? યોગ ઉપચારના અંગો જણાવો. | 14 |
| | અથવા | |
| 1 | યોગ ઉપચારની પદ્ધતિ જણાવો. | 14 |
| 2 | યોગ દ્વારા સ્વસ્થ આરોગ્ય કઈ રીતે મેળવી શકાય ? | 14 |
| | અથવા | |
| 2 | આયુર્વેદની વ્યાખ્યા આપી તેનો પરિચય આપો. | 14 |
| 3 | આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો જણાવો. | 14 |
| | અથવા | |
| 3 | યોગ આહાર વિશે સમજૂતિ આપો. | 14 |
| 4 | કુદરતી ઉપચાર દ્વારા સારવાર. | 14 |
| | અથવા | |
| 4 | કુદરતી ઉપચારના સાધનો. | 14 |

- 5 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ બે) 14
- (1) આયુર્વેદિક દિનચર્યા
 - (2) સૂર્યસ્નાન
 - (3) આરામ
 - (4) આદુ, હળદર, દ્વારા રોગ ઉપચાર
 - (5) પ્રાણાયામ દ્વારા સારવાર.

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) This question paper contains **five** questions.
(2) All questions are compulsory.

- 1 What is Yoga Treatment ? Explain the limbs of yoga treatment. 14
- OR**
- 1 Explain Yoga therapy method. 14
- 2 How to get healthy health through Yoga ? 14
- OR**
- 2 Give the definition of Ayurveda and introduce it. 14
- 3 Explain principle of Ayurveda. 14
- OR**
- 3 Explain about Yoga diet. 14
- 4 Treatment by Natural Treatment. 14
- OR**
- 4 Equipments of Natural Treatment. 14
- 5 Write short notes : (any **two**) 14
- (1) Daily Routine as per Ayurveda
 - (2) Sunbath
 - (3) Rest
 - (4) Healing by Ginger, Turmeric
 - (5) Treatment through Pranayam.