



BCF-004-007101

Seat No. _____

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

August – 2021

Yogic Science

Faculty Code : 004

Subject Code : 007101

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

[Total Marks : 70

સુચના :

(૧) બધાજ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

(૨) કોઈપણ પાંચના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

- ૧ યોગ એટલે શું ? વ્યાખ્યા, માળખાકીય અર્થ આપી તેના ઈતિહાસ વિષે સહ વિસ્તારથી સમજાવો. (૧૪)
- ૨ આસનની વ્યાખ્યા આપી તેના પ્રકારો અને આસનના અભ્યાસ માટે વિશેષ સૂચનો અને લાભ લાભ સમજાવો. (૧૪)
- ૩ પ્રાણાયામનો અર્થ પારિભાષિક શબ્દો, વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને તેનું મહત્વ વિસ્તારથી સમજાવો. (૧૪)
- ૪ યમ અને નિયમોના પાલન દ્વારા થતા શારીરિક અને માનસિક ફાયદા જણાવો. (૧૪)
- ૫ આસનો અને કસરત વચ્ચેનો તફાવત આપી તેની સવિસ્તાર સમજાવો. (૧૪)
- ૬ મિતાહાર એટલે શું ? યોગ સાધનામાં મિતાહારનું મહત્વ, મિતાહારની વૈજ્ઞાનિકતા સમજાવો. (૧૪)
- ૭ સૂર્ય નમસ્કાર વિષે વિસ્તારથી માહિતી આપો. (૧૪)
- ૮ અષ્ટાંગ યોગ વિષે વિસ્તારથી માહિતી આપો. (૧૪)
- ૯ ટુંકનોંધ લખો (૧૪)
 - (૧) ગુરુ – શિષ્ય સંબંધ
 - (૨) પ્રાર્થનાનું મહત્વ
- ૧૦ ટુંકનોંધ લખો (૧૪)
 - (૧) વસ્ત્ર ધોતી અને નેત્રિ
 - (૨) નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામ

ENGLISH VERSION

Instructions :

(1) each question has same marks

(2) give answer for any five questions

- 1 What is yoga? Definition, give structural meaning and explain its history (14)
 - 2 Defining asanas explain its types and explain special instructions for Studying asanas and explain the benefits. (14)
 - 3 Explain Pranayam's meaning, terms, definitions, types and the Importance (14)
 - 4 Discuss the physical and mental benefits by complying with Yum and Niyam Rules (14)
 - 5 Explain in detail the difference between asana and exercise. (14)
 - 6 What is a balance diet (Mitahar)? Explain the importance of balance diet (Mitahar) in yoga practice, the scientificity of balance diet. (14)
 - 7 Give information about Surya Namaskar in detail. (14)
 - 8 Give information about ashtang yog in detail. (14)
 - 9 Short Note: - (14)
 - (1) Teacher – students (Guru- Shishya) relationship
 - (2) The importance of prayer
 - 10 Short notes:- (14)
 - (1) Vashtra dhoti and neti
 - (2) Nadishuddhi Pranayama
-