



BCI-004-0071004

Seat No. _____

Diploma in Yoga Education (Sem. I) Examination

August - 2021

योग થેરાપી, આયુર્વેદ, નેચરોપેથી & એક્યુપ્રેશર : Paper - 4

Faculty Code : 004

Subject Code : 0071004

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

[Total Marks : 70

સૂચના : (1) ગમે તે પાંચ પ્રશ્નો લખો.
(2) એક પ્રશ્નના 14 ગુણ છે.

- 1 યોગ એક સારવાર પદ્ધતિ તરીકે સવિસ્તાર સમજાવો. 14
- 2 આસનો દ્વારા સારવાર સવિસ્તાર સમજાવો. 14
- 3 શટકર્મો એટલે શું ? તેના દ્વારા રોગની સારવાર સમજાવો. 14
- 4 ઘરગથ્થુ ઉપચારો એટલે શું ? તેની ઉપયોગિતા જણાવી આદું, તીખા મરી, મેથી અને અજમાની ઉપયોગિતા તથા ફાયદા જણાવો. 14
- 5 આયુર્વેદની ભૂમિકા જણાવી, વ્યાખ્યા, હેતુઓ જણાવી સિદ્ધાંતો સમજાવો. 14
- 6 નેચર ક્યોરની ભૂમિકા સમજાવી મસાજ અને કસરત વિષે સમજાવો. 14
- 7 એક્યુપ્રેશરનો પરિચય આપી, સિદ્ધાંતો સમજાવી, સારવાર પદ્ધતિ તરીકે સમજાવો. 14
- 8 પ્રાણાયામ એટલે શું ? વ્યાખ્યા આપી પ્રાણાયામ દ્વારા સારવાર પદ્ધતિ સમજાવો. 14
- 9 ટૂંકનોંધ લખો : 14
(1) કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ
(2) સન બાથ અને એર બાથ (સૂર્ય સ્નાન, હવા સ્નાન)
- 10 ટૂંકનોંધ લખો : 14
(1) બ્લડપ્રેશર
(2) કબજિયાત અને ગેસ.