



DP-004-003105

Seat No. _____

M. P. Ed. (Sem. I) (CBCS) Examination

March - 2022

Yog & Naturopathy

Faculty Code : 004

Subject Code : 003105

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

[Total Marks : 70

- સૂચના : (૧) બધા પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે. બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(૨) પ્રશ્ન. ૫ ટૂંકનોંધ છે. કોઈ પણ બે લખવી.
(૩) પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો. (એકના અથવામાં એક)

૧ યોગનો અર્થ, વ્યાખ્યા આપી અને આધુનિક સમયમાં મહત્ત્વ જણાવી, યોગ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો વિસ્તારથી જણાવો. ૧૪

અથવા

૧ પ્રાણાયામનો અર્થ, વ્યાખ્યા જણાવી, કસરત અને યોગ વચ્ચેનો તફાવત વિશે ચર્ચા કરો. ૧૪

૨ પ્રાણાયામના પ્રકારો જણાવી, પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો જણાવો, અને પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ સમજાવો. ૧૪

અથવા

૨ નીચે આપેલા ચાર પ્રાણાયામ વિસ્તારથી જણાવો : ૧૪

- (૧) ઓમકાર પ્રાણાયામ
(૨) ભ્રામરી પ્રાણાયામ
(૩) શીતલી પ્રાણાયામ
(૪) અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ.

૩	કુદરતી ઉપચારનો અર્થ, વ્યાખ્યા આપી, કુદરતી ઉપચારનું મહત્વ વિસ્તારથી જણાવો.	૧૪
અથવા		
૩	કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંતો જણાવો.	૧૪
૪	આસનોના પ્રકાર અને તેનું મહત્વ વિસ્તારથી જણાવો.	૧૪
અથવા		
૪	કુદરતી ઉપચારમાં આહાર, પાણી અને માટી વિસ્તારથી જણાવો.	૧૪
૫	ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) (૧) સૂર્યનમસ્કાર (૨) ઉપવાસ (૩) એક્યુપ્રેશર (૪) સૂર્ય સ્નાન.	૧૪

ENGLISH VERSION

- Instructions :**
- (1) Marks for all the questions are same all question are compulsory.
 - (2) Question five short note (Writing any two)
 - (3) Write any five question (one optional one)

1 Meaning, definition and important's of Yoga and modern time, What has to be take care during Yoga. 14

OR

1 Explain meaning and definitional of Pranayam. Discuss the difference between exercise and Yoga. 14

2 Types of Pranayam, What has to be take care during Pranayam and Importan's of Pranayam. 14

OR

2 Describe any four Pranayam. from below : 14

- (1) Omkar Pranayam
- (2) Bharmari Pranayam
- (3) Shitli Pranayam
- (4) Anvlom-Vilom Pranayam.

- 3 Explain meaning, definition and It's importan's of Naturopathy. 14
- OR**
- 3 Describe principal of Nutropathy. 14
- 4 Type of Asan and It's Imporin describe. 14
- OR**
- 4 Naturopathy explain, Diet, Water and Clay in Naturopathy. 14
- 5 Give Short notes : (any two) 14
- (1) Suryanamaskar
 - (2) Fasting
 - (3) Accu pressure
 - (4) Sun bath.
-