



RR-0924

Second Year B. P. E. Examination

March / April - 2010

Introduction to Yoga & Nature Theory - 4

Time : Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના :

(૧)

નીચે દર્શાવેલ નિશાનીવાળી વિગતો ઉત્તરવહી પર અવશ્ય લખવી.
Fillup strictly the details of signs on your answer book.

Name of the Examination :
S. Y. B. P. E.

Name of the Subject :
Introduction to Yoga & Nature Theory - 4

Subject Code No. : 0 9 2 4 Section No. (1, 2,.....): Nil

Seat No. :

Student's Signature

- (૨) આ પ્રશ્નપત્રમાં કુલ પાંચ પ્રશ્નો છે.
(૩) દરેક પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.
(૪) દરેક પ્રશ્નોના જવાબ લખવાના છે.
(૫) જરૂર જણાય ત્યાં આકૃતિ દોરો.

- ૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો : (ગમે તે સાત) ૧૪
- (૧) પાંચ ઉપપ્રાણનાં નામ જણાવો.
(૨) નિયમના પાંચ પેટા અંગ જણાવો.
(૩) “યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્” એટલે શું ?
(૪) પ્રાણાયામના પ્રકારો જણાવો.
(૫) મુદ્રાઓ કઈ કઈ છે ? નામ આપો.
(૬) D.Y.Ed. એટલે શું ?
(૭) શરીરવર્ધક આસનોનાં નામ લખો.
(૮) છ ક્રિયાઓનાં નામ જણાવો.
(૯) સૂર્યનમસ્કારના બાર મંત્રો લખો.
(૧૦) ડાયાબિટીસના રોગનું નિવારણ કરતાં આસનોનાં નામ જણાવો.

- ૨ કુદરતી ઉપચાર એટલે શું ? તે ઉપચારની વિગતે ચર્ચા કરો. ૧૪

અથવા

- ૨ બંધના પ્રકારો કયા કયા છે ? તેની વિગતો સમજાવો. ૧૪

RR-0924]

1

[Contd...

૩ યોગની કઈ ક્રિયા ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધારે છે ? - સમજાવો. ૧૪

અથવા

૩ શરીરમાં રહેલી ગ્રંથિઓ અને તેનું સ્થાન આકૃતિસહ સમજાવો. ૧૪

૪ શુદ્ધિ ક્રિયાની સંખ્યા જણાવી ગમે તે એક ક્રિયા વિશે સમજાવો. ૧૪

અથવા

૪ ત્રાટક કરવાથી કઈ ઈન્દ્રિય ઉપયોગમાં આવે છે ? તેના પર થતી અસર જણાવો. ૧૪

૫ અપચા માટે ઉપયોગી થતાં આસનો વિશે સમજૂતી આપો. ૧૪

અથવા

૫ કસરતો અને આસનો વચ્ચે તફાવત જણાવો. ૧૪
