



SB-0924

Second Year B. P. E. Examination

March / April – 2011

Introduction to Yoga & Nature Theory : Paper - IV

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.	Seat No. :
Name of the Examination :	<input type="text"/>
<input type="text" value="S. Y. B. P. E."/>	<input type="text"/>
Name of the Subject :	<input type="text"/>
<input type="text" value="Introduction to Yoga & Nature Theory : Paper - 4"/>	<input type="text"/>
Subject Code No. : <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="4"/>	Section No. (1, 2,.....): <input type="text" value="Nil"/>
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) પ્રાર્થના એ કોનો ખોરાક છે ?
(૨) પંચ ઈન્દ્રિયોનાં નામ અને કાર્યો જણાવો.
(૩) શરીરની ગરમી ઉત્પન્ન કરતો પ્રાણાયામ જણાવો.
(૪) ઈડા નાળી એટલે શું ?
(૫) D N Y S નું પૂરું નામ જણાવો.
(૬) કુદરતી ઉપચાર એટલે શું ?
(૭) બારેમાસ કરી શકાય એવા પ્રાણાયામ જણાવો.
(૮) એક્યુપંચર એટલે શું ?
(૯) શિવામ્બુ એટલે શું ?
(૧૦) રેચક એટલે શું ?

૨ ત્રિબંધ કયા કયા છે તે જણાવી તેની વિધિ જણાવો. ૧૪

અથવા

૨ યોગાસન દરમ્યાન ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો જણાવો.

૩ કુદરતી ઉપચારનો ટૂંકો ઇતિહાસ જણાવો. ૧૪

અથવા

૩ ધ્યાન (Meditation) એટલે શું ? તેના પ્રકાર જણાવી બે પ્રકાર વિષે વિગતે સમજાવો.

૪ મુદ્રા વિજ્ઞાન એટલે શું ? મુદ્રાઓનાં નામ જણાવી ખેત્રી મુદ્રાની વિગતો જણાવો. ૧૪

અથવા

૪ અષ્ટાંગ યોગનાં આઠ અંગોનાં નામ જણાવી તેનાં વિશે વિગતવાર સમજૂતી આપો.

૫ આધુનિક યુગમાં યોગનું મહત્ત્વ સમજાવો. ૧૪

અથવા

૫ માલિશનાં પ્રકારો જણાવી તેની વિગતવાર સમજૂતી આપો.