

## P.G. Diploma in Ayu. Science Sem.-2 Examination

## 202 - Yoga and Meditation

## (યોગાસન અને પ્રાણાયામ)

Time : 2-00 Hours]

March 2022

[Max. Marks : 50

## વિભાગ-૧

નીચેનામાંથી ગમે તે એક પ્રશ્નનો ઉત્તર આપો :

૧૫

- ૧ યોગિક પ્રાણાયામ વિસ્તારપૂર્વક વર્ણવો.
- ૨ શટ્કર્મનો પરિચય આપી, પ્રાણાયામની ષટ્કર્મ પ્રક્રિયા સમજાવો.
- નીચેનાં પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં ઉત્તર આપો.
- ૩ મત્સ્યાસનનાં લાભાલાભ અને મર્યાદાઓ જણાવો.
- ૪ સાત ચક્રોનાં નામ જણાવો.
- ૫ વજ્રાસનનાં લાભાલાભ જણાવો.
- ૬ ભ્રામરી પ્રાણાયામની વિશેષતાઓ જણાવો.
- ૭ સવાસનનાં ફાયદાઓ દર્શાવો.

૧૦

## વિભાગ-૨

નીચેનામાંથી ગમે તે એક પ્રશ્નનો ઉત્તર આપો :

૧૫

- ૧ ધ્યાન એટલે શું? સવિસ્તર સમજાવો.
- ૨ પંચકોશ અને અષ્ટાંગયોગનો સંબંધ સ્પષ્ટ કરો.
- નીચેનાં પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં ઉત્તર આપો.
- ૩ ઝૂંકાર કયા ચક્રનો બીજ મંત્ર છે?
- ૪ નાડીશોધન શું છે?
- ૫ શું ધ્યાન વિચારોને કાબુમાં લેવાની પદ્ધતિ છે?
- ૬ અનાહત ચક્રનો રંગ અને ધ્વનિ જણાવો.
- ૭ ધ્યાનનાં પ્રકાર કેટલા છે? કયા કયા?

૧૦