

M.P.E. Sem.-2 Examination  
Core 509 - Yoga Science  
Yoga Science  
May-2022

Time : 2-00 Hours]

[Max. Marks : 50

વિભાગ-૧

નીચેનામાંથી કોઈપણ ત્રણ પ્રશ્નના ઉત્તર લખો :

- ૧ અષ્ટાંગ યોગના નામ જણાવી કોઈપણ બે અંગોની વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૨ યોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી તેના ઇતિહાસ વિશે વિગતે ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૩ પ્રાર્થનાનું યોગ પ્રક્રિયામાં શું મહત્ત્વ છે? ૧૪
- ૪ ષટ્કર્મનો ખ્યાલ આપી વિગતે ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૫ શિક્ષણના પાયામાં યોગ અને શારીરિક શિક્ષણનું વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં મહત્ત્વ સમજાવો. ૧૪
- ૬ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સંતુલનમાં યોગ કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે? ૧૪
- ૭ મુદ્રા અને બંધની ગહન ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૮ યોગસૂત્ર અને હઠયોગ પ્રદીપીકા વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. ૧૪

વિભાગ-૨

- ૯ ટુંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે) : ૦૮
- (ક) યમ
- (ખ) ચક્ર
- (ગ) કુંભકનો અર્થ અને પ્રકારો
- (ઘ) કુંડલી.

# 3005N345-2

## ENGLISH VERSION

**Instructions :** Figures to the right indicate Full Marks.

### SECTION-II

Write any three questions from following questions :

- 1 Give the name of “Astang Yoga” Explain any two of ‘Astang Yoga’. 14
- 2 Write the meaning and Definition of Yoga and explain the History of Yoga. 14
- 3 What is the significance of Prayer in Yoga Practice? 14
- 4 Give the concept of ‘Shatkarma’ and discuss in detail. 14
- 5 What is the importance of Yoga and Physical Education complete integration of personality. 14
- 6 How does Yoga help in Mental Health and Balance? 14
- 7 Explain in deep of Mudra and Bandha. 14
- 8 Explain in Yogesutra and Hatha Pradipika in detail. 14

### SECTION-II

- 9 Write short notes (any two) : 08
    - (1) Yamas
    - (2) Chakra
    - (3) Kumbhkas Meaning and Types
    - (4) Kundalini.
-