

S.Y. Master in Yogic Science & Alternative Therapy-II Sem-4 Examination

Gherand Samhita

Time : 2-00 Hours]

July 2021

[Max. Marks : 50

- સૂચના : (૧) વિભાગ-૧માં આપેલા પ્રશ્નોના જવાબ લખો (ગમે તે ત્રણ) :
(૨) દરેક પ્રશ્નના ગુણ સરખા છે.

Part - I

- ૧ ધ્યાન એટલે શું ? તેના પ્રકારોની ચર્ચા કરી આધુનિક જીવનશૈલીમાં ધ્યાનની અગત્યતા સવિસ્તર વર્ણવો. ૧૪
૨ જાલંધર બંધ, મૂલબંધ અને ઉડ્ડીયાન બંધની વિધિ, લાભ અને મર્યાદા વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. ૧૪
૩ ષટ્કર્મ સમજાવી એક સાધક માટે ષટ્કર્મની આવશ્યકતા વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. ૧૪
૪ મયૂરાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન અને ગોમુખાસનની વિધિ, લાભ અને મર્યાદા સમજાવો. ૧૪
૫ ભુજંગાસન, શિર્ષાસન અને ઘનુરાસનની વિધિ, લાભ અને મર્યાદા સમજાવો. ૧૪
૬ એક યોગઅભ્યાસ માટે ઋતુઓ અને મિતાહારનું શું મહત્ત્વ છે તે સવિસ્તર વર્ણવો. ૧૪
૭ પ્રાણાયામ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરી નાડીશુદ્ધિ માટે પ્રાણાયામની આવશ્યકતા તથા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો વર્ણવો. ૧૪
૮ ખેચરી, મહામુદ્રા અને નભોમુદ્રા વિશે વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરો. ૧૪

Part - II

વિભાગ-૨માં આપેલા પ્રશ્નોના એક વાક્યમાં જવાબ લખો (ગમે તે આઠ) : ૦૮

- (૧) ઘેરંડસંહિતાના કયા અંગમાં યોગાસનનું વર્ણન છે ?
(૨) હઠયોગ પ્રદિપીકાનાં રચયિતા કોણ હતા ?
(૩) ધૌતિકર્મનાં મુખ્ય કેટલા પ્રકાર છે ?
(૪) કઈ મુદ્રાનાં અભ્યાસથી ઝડપથી સમાધિ સુધી જવાય છે ?
(૫) ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર મુખ્ય આસનની સંખ્યા કેટલી છે ?
(૬) ધૌતિક્રિયાનાં કયા કર્મથી પેટના સ્નાયુ ખૂબ મજબૂત થાય છે ?
(૭) પ્રાણાયામ માટે પૂરક, કુંભક અને રેચકનો કયો રેશિયો ઉત્તમ મનાય છે ?
(૮) યોગમાર્ગમાં આગળ વધવા માટે ઘેરંડઋષિ અનુસાર સર્વપ્રથમ શું અનિવાર્ય છે ?
(૯) ઘેરંડ સંહિતામાં મુદ્રાની સંખ્યા કેટલી બતાવેલ છે ?
(૧૦) વ્યક્તિએ યોગાભ્યાસની શરૂઆત કરવા માટે કઈ ઋતુઓની પસંદગી કરવી જોઈએ ?
(૧૧) ઘેરંડસંહિતાનાં કયા ઉપદેશમાં પ્રાણાયામનું વર્ણન છે ?
(૧૨) હઠયોગ પ્રદિપીકા અનુસાર યોગનાં કુલ કેટલાં અંગ છે ?
(૧૩) અનિદ્રા માટે સૌથી ફાયદાકારક પ્રાણાયામ કયો છે ?
(૧૪) હઠયોગ વિશેનાં મુખ્યા ત્રણ ગ્રંથ જણાવો.
(૧૫) શાંભવી મુદ્રાની સિદ્ધિ માટે શેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ ?
(૧૬) પ્રાણાયામનાં અભ્યાસની શરૂઆતમાં આહારમાં કઈ બે વસ્તુઓ ખાસ લેવી જોઈએ ?

0807M029-2

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) Figures to the right indicate Full Marks of the questions.
(2) Attempt any three questions from Part-I.

PART - I

- 1 What is meditation ? Describe with its types and also write about the requirement of meditation in modern life ? 14
- 2 Discuss about the methods, benefits and limitations of “Jalandhar bandh”, ‘Moolbandh’ & ‘Uddiyan bandh’. 14
- 3 Define and describe about ‘Satkarma’ (six procedures) in details with its importance for a learner of Yog. 14
- 4 Write about the methods benefits and limitation of Mayurasana (Pea-Coke Pose), Ardhamatsyendrasana and Gomukhasana (Cow-Face Pose). 14
- 5 Write about the methods, benefits and limitations of Bhujangasana (Cobra-Pose), Shirsasana (Head-stand Pose) & Dhanurasana (Bow Pose). 14
- 6 Describe in details the importance of seasons and abstinency (mitahar) for a Yog learner. 14
- 7 Discuss ‘Pranayam’ in detail with its importance for “Naadisudhi” and cautions to be considered. 14
- 8 Write about ‘Khechari’, “Mahamudra” and “Nabhomudra” in detail. 14

PART - II

Answer the question in one sentence : (Attempt any 8)

08

- (1) In which part of Gherand Samhita, Yogasana is described ?
- (2) Who was the composer of “Hathayog Pradipika” ?
- (3) How many types of Dhauti-karma mainly described ?
- (4) Which mudra practice can easily lead to “Samadhi” ?
- (5) How many main types of Asanas are there according to Gherand-Samhita ?
- (6) Which Karma can strengthen Abdominal muscles extremely ?
- (7) Which is the best ratio for Purak, Kumbhak & Rechak Pranayam ?
- (8) To move forward on the Path of Yog which one is first and unavoidable process according to Gherand Rishi ?
- (9) How many types of mudra are described in Gherand Samhita ?
- (10) Which seasons should be chosen to start learning Yog ?
- (11) In which part of Gherand Samhita Pranayam is described ?
- (12) According to ‘Hathayog Pradipika’ how many constituents of Yog mentioned ?
- (13) Which Pranayam is most beneficial in Insomnia (Anindra) ?
- (14) Write the names of three main books of Hathyog.
- (15) Which practice should be done to achieve “Shambhvi Mudra” ?
- (16) In diet which two things should specially be taken in beginning of Pranayam practice ?