

Seat No. : _____

SH-102

September-2020

PG & Dip. Ayuryog Science, Sem.-II

201 : Ayuryog Science
(Health Science)

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

વિભાગ – I

(ગુણ 25)

(યોગ દ્વારા શારીરિક આરોગ્ય સુધારણા અને તેના લાભો)

નીચે આપેલ 4 પ્રશ્નોમાંથી 2 પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો : 10
 - (1) સ્વાસ્થ્ય અને માંદગીમાં પ્રાણાયમની મહત્તા વર્ણવો.
 - (2) શરીર સંવર્ધનાત્મક આસનોનું મહત્ત્વ.

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો : 10
 - (1) આરોગ્ય અને રોગોમાં બંધનો ઉપયોગ
 - (2) મુદ્રાનું વિજ્ઞાન

3. ટૂંક નોંધ : (કોઈપણ બે) 10
 - (1) શિથીલીકરણ આસનો અને આરોગ્ય
 - (2) યોગિક હ્યુમન એનેટોમી
 - (3) ધ્યાનાત્મક આસનો અને તેમનું મહત્ત્વ

4. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો : 10
- (1) યોગિક પ્રાણાયામિક શ્વાસ લેવાની તકનીકની પદ્ધતિઓ
 - (2) ષડ્ચક્ર અને તેનું મહત્ત્વ.
5. ટૂંકમાં જવાબ આપો : (કોઈપણ પાંચ) 5
- (1) સાત મુખ્ય ચક્રોનાં નામ આપો.
 - (2) ત્રણ મુખ્ય નાડીઓનાં નામ આપો.
 - (3) અનાહત ચક્રનો બીજ મંત્ર શું છે ?
 - (4) ત્રણ મોટી નાડીઓમાં કઈ નાડી ઓજસ નાડી છે ?
 - (5) તેજસનો પૂરક શું છે ?
 - (6) આરોગ્યની યોગિક વ્યાખ્યા આપો.
 - (7) શ્વાસ લેવાની કઈ તકનીક છાતી તરફ પ્રાણપ્રવાહ વધારે છે ?
 - (8) સૂર્યભેદન અને ચંદ્રભેદનમાંથી શ્વાસ લેવાની કઈ તકનીકથી ઓજસ વધે છે ?
 - (9) સંધિવા એ ઓજસ-ક્ષય રોગ છે. સાચું કે ખોટું ?
 - (10) હાઈપો-થાઈરોઈડિઝમ એ તેજસ-ક્ષય રોગ છે. સાચું કે ખોટું ?

(યોગ દ્વારા માનસિક આરોગ્ય સુધારણા અને સારવાર)

નીચે આપેલ 4 પ્રશ્નોમાંથી 2 પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

1. સવિસ્તાર ઉત્તર આપો : 10
 - (1) સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપી ઈન્દ્રિયો અને મનનું મહત્ત્વ સમજાવો.
 - (2) સ્વાસ્થ્યમાં દોષ, ધાતુ અને મલનું મહત્ત્વ સમજાવો.

2. સવિસ્તાર ઉત્તર આપો : 10
 - (1) યોગ દ્વારા સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ કઈ રીતે કરી શકાય ?
 - (2) મનોદૈહિક વિકારો એટલે શું ? ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.

3. સવિસ્તાર ઉત્તર આપો : 10
 - (1) માનસરોગો શરીર ઉપર કેવી રીતે અસર કરે ?
 - (2) શારીર દોષો અને માનસ દોષો જણાવી બંનેનું શરીરના કાર્યમાં મહત્ત્વ સમજાવો.

4. સવિસ્તાર ઉત્તર આપો : 10
 - (1) ઈન્દ્રિય પંચ પંચક જણાવી મનના ગુણો સમજાવો.
 - (2) તણાવના પ્રકાર જણાવી યોગનો તણાવ પ્રબંધનમાં ઉપયોગ સમજાવો.

5. ટૂંકમાં જવાબ આપો : (કોઈપણ પાંચ) 5
 - (1) તમસ એટલે શું ?
 - (2) મનોદૈહિક વિકારો કયા-કયા છે ?

- (3) પ્રાર્થના માટે શું જરૂરી છે ?
 - (4) તણાવનું સૌથી મોટું કારણ કયું ?
 - (5) રજો ગુણના લક્ષણો લખો.
 - (6) સાત્વિકતાનાં લક્ષણો લખો.
 - (7) જિહ્વાનો વિષય કયો છે ?
 - (8) વાયુ મહાભૂતની ઉત્પત્તિ શેમાંથી થાય ?
-

Seat No. : _____

SH-102

September-2020

PG & Dip. Ayuryog Science, Sem.-II

**201 : Ayuryog Science
(Health Science)**

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

Section-I

(Marks 25)

(Physical Health Improvement with Yoga and Its Benefits)

Attempt any 2 questions out of 4 :

1. Answer following questions in detail. **10**
 - (1) Describe Significance of Pranayam in health and illness.
 - (2) Importance of Cultural Asanas

2. Answer following questions in detail. **10**
 - (1) Application of Bandh in health and diseases
 - (2) Science of Mudra

3. Short notes : (Any two) **10**
 - (1) Relaxing Asanas and Health.
 - (2) Yogic Human anatomy.
 - (3) Meditative Asanas and their significance.

4. Answer following questions in detail. 10

- (1) Methods of Yogic Pranayamic Breathing Techniques
- (2) Shat Chakras and their significance

5. Answer in short : (Any 5) 5

- (1) Name seven main Chakras.
 - (2) Give name of Three major Nadis.
 - (3) What is the seed mantra of Anahat Chakra ?
 - (4) Which Nadi among three main nadis is Ojas Nadi ?
 - (5) What complements Tejas ?
 - (6) Give Yogic Definition of Health.
 - (7) Which breathing technique increases pranic flow towards chest ?
 - (8) Which breathing technique among Suryabhedan and Chandrabhedan increases Ojas ?
 - (9) Arthritis is Ojas Kshay Disease. True or False ?
 - (10) Hypo-Thyroidism is Tejas-Kshay Disease. True or False ?
-

Section – II
(Psychometric Health Improvement & Treatment with Yoga)

(Marks 25)

Attend any 2 questions out of 4.

1. Answer following questions in detail. **10**
 - (1) Explain the importance of the senses and mind by defining health.
 - (2) Explain the importance of “dosha”, “dhatu” and “mal” in health.

2. Answer following questions in detail. **10**
 - (1) How stress management can be done through yoga ?
 - (2) What is Psychological Disorders ? Illustrate with an example.

3. Answer following questions in detail. **10**
 - (1) How does “manas rog” affect the body ?
 - (2) Explain “Sharir Dosha” and “Manas Dosha”. How do they contribute to body functioning ?

4. Answer following questions in detail. **10**
 - (1) Explain the qualities of the mind by referring to the “Indriyapunch Panchak”.
 - (2) Explain the use of yoga in stress management by stating the type of stress.

5. Answer in short : (Any 5) **5**
 - (1) What is Tamas ?
 - (2) What are psychiatric disorders ?

- (3) What is needed for prayer ?
 - (4) What is the leading cause of stress ?
 - (5) Write down the attributes of the “RajoGuna”.
 - (6) Write down the attributes of “Satvikta” (virtue).
 - (7) State the “Vishay” of “Jihva”.
 - (8) What is the origin of “Vayu Mahabhauta” ?
-