

Seat No. : _____

SI-102

September-2020

PG & Dip. Ayuryog Science, Sem.-II

202 : Yoga & Meditation

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

વિભાગ – 1

(25 Marks)

(મેડિટેશનની એડવાન્સ થિયરીઝ)

નીચે આપેલા ચારમાંથી કોઈપણ બે પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો : 10
 - (1) સ્વાસ્થ્ય અને માંદગીમાં ઓમકાર મેડિટેશનની મહત્તા વર્ણવો.
 - (2) યોગમાં ધ્યાનનું મહત્ત્વ

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો : 10
 - (1) આરોગ્ય અને રોગોમાં અનુલોમ-વિલોમનો ઉપયોગ
 - (2) દીર્ઘ શ્વસનનું વિજ્ઞાન

3. ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ બે) 10
 - (1) ભ્રામરી પ્રાણાયામ અને તેના સ્વાસ્થ્ય લાભ
 - (2) ધ્યાનની યોગિક પદ્ધતિઓ
 - (3) પ્રત્યાહાર અને તેનું મહત્ત્વ

4. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો : 10
 - (1) યોગિક બંધની (તકનીકોની) પદ્ધતિઓ
 - (2) શ્વાસની વિવિધ તકનીકીઓ અને તેનું મહત્ત્વ

5. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકા જવાબો લખો :

(A) નીચેની પ્રાણાયામિક શ્વાસ લેવાની તકનીકીઓનાં આરોગ્ય લાભો લખો : (કોઈપણ ત્રણ)

3

- (1) શીતીલ
- (2) સિત્કારી
- (3) અનુલોમ-વિલોમ
- (4) ઉજ્જાચી
- (5) પ્લાવિની
- (6) સૂર્યભેદન
- (7) ચંદ્રભેદન
- (8) મૂર્છા
- (9) ભસ્ત્રિકા

(B) નીચેની બંધ તકનીકોનું મહત્ત્વ લખો : (ગમે તે બે)

2

- (1) ઉડ્ડીયાન બંધ
- (2) મૂળ બંધ
- (3) જાલંધર બંધ
- (4) ત્રિબંધ

(એડવાન્સ થિયરીઝ ઓફ યોગ વીથ ઈમ્પોર્ટન્ટ આસનૂસ એન્ડ મુદ્રાસ)

નીચે આપેલા ચાર માંથી કોઈપણ બે પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો :
નીચેના આસનોની પદ્ધતિ અને આરોગ્ય લાભો લખો : 10
 - (1) અર્ધ-મસ્ત્યેન્દ્રસાન
 - (2) ભુજંગાસન

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો :
નીચેના આસનોની પદ્ધતિ અને કયા રોગોમાં લાભપ્રદ છે તે જણાવો : 10
 - (1) ઉલાસન
 - (2) ધનુષ્યાસન

3. નીચે પૈકી ગમે તે બે પર ટૂંકનોંધ લખો : 10
 - (1) શવાસન
 - (2) પદ્માસન
 - (3) મત્સ્યાસન

4. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિગતવાર જવાબ આપો :
નીચેના આસનોની પદ્ધતિ અને આરોગ્ય લાભો લખો : 10
 - (1) પવન-મુક્તાસન
 - (2) શિર્ષાસન

5. નીચે પૈકી ગમે તે પાંચના ટૂંકા જવાબ લખો :

5

- (1) વિપરીતકર્ણી આસન એટલે શું ?
 - (2) મુદ્રાઓ શું છે ?
 - (3) આસનોનાં પ્રકાર કયા-કયા છે ?
 - (4) આસનને વ્યાખ્યાયિત કરો.
 - (5) પૂરક આસન એટલે શું ?
 - (6) પ્રાણાયામ પ્રેક્ષિત્સ માટે આસનોની પ્રેક્ષિત્સ શા માટે કરવી જોઈએ ?
 - (7) ભુજંગાસનનું પૂરક આસન કયું છે ?
 - (8) મુદ્રાઓ પ્રાણિક પ્રવાહને કેવી રીતે સીધી અસર કરે છે ?
 - (9) દરેક સ્વાસ્થ્ય-સંવર્ધનાત્મક આસનની પ્રેક્ષિત્સ પછી શવાસન અથવા મકરાસન શા માટે ફરજિયાત છે ?
 - (10) એક સંતુલનાત્મક આસનનું નામ આપો.
-

Seat No. : _____

SI-102

September-2020

PG & Dip. Ayuryog Science, Sem.-II

202 : Yoga & Meditation

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

Section – 1

(25 Marks)

(Advance Theories of Meditations)

Attend any **two** questions out of **four** :

1. Answer following questions in detail : **10**
 - (1) Describe significance of Omkar Meditation in health and illness.
 - (2) Importance of Meditation in Yoga.

2. Answer following questions in detail : **10**
 - (1) Application of Anulom-Vilom in health and diseases
 - (2) Science of Deep Breathing

3. Short notes : (Any **Two**) **10**
 - (1) Bhramari Pranayam and its health benefits.
 - (2) Yogic methods of Meditation.
 - (3) Pratyahar and its significance.

4. Answer following questions in detail : **10**
 - (1) Methods of Yogic Bandh Techniques
 - (2) Different Breathing Techniques and their significance

5. Write short answer of following questions :

(A) Write Health Benefits of following Pranayamic Breathing Techniques in short :
(Any **Three**) **3**

- (1) Sitili
- (2) Sitkari
- (3) Anulom-Vilom
- (4) Ujjayi
- (5) Plavini
- (6) Suryabhedan
- (7) Chandrabhedan
- (8) Murchha
- (9) Bhastrika

(B) Write significance of following Bandh Techniques in short : (Any **Two**) **2**

- (1) Uddiyan Bandh
- (2) Mool Bandh
- (3) Jalandhar Bandh
- (4) Tribandh

(Advance Theory of Yoga with Important Asanas & Mudras)

Attend any **two** questions out of **four**.

1. Describe following in detail :

Write Method and Health Benefits of following Asanas. **10**

(1) Ardh-Matsyendrasan

(2) Bhujangasan

2. Describe following in detail :

Write Method of following Asanas and its benefits over the diseases : **10**

(1) Halasa

(2) Dhanushyasan

3. Write short notes on following : (Any **Two**) **10**

(1) Shavasan

(2) Padmasan

(3) Matsyasan

4. Describe following in detail :

Write Method and Health Benefits of following Asanas : **10**

(1) Pavan-Muktasan

(2) Shirshasana

5. Write short answers : (Any **Five**)

5

- (1) What is a ViparitKarni Asan ?
 - (2) What are Mudras ?
 - (3) What are the types of Asanas ?
 - (4) Define Asan.
 - (5) What is a Complementary Asan ?
 - (6) Why Practice of Asanas is must for Pranayama Practice ?
 - (7) Which Asan is the complementary Asan of Bhujangasan ?
 - (8) How does Mudras directly impact the pranic flow ?
 - (9) Why Shavasan or Makarasan is mandatory after Practice of Each Cultural Asan ?
 - (10) Name one Balancing Asan.
-