

P.G. DIPLOMA IN AYURYOG SCIENCE SEM.-2 EXAMINATION

202

Yoga and Meditation (યોગ અને ધ્યાન)

Time : 2-30 Hours]

April 2023

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) દરેક પ્રશ્નનાં ગુણ સમાન છે.
(૨) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

- ૧ પ્રાણાયામની વિસ્તૃત માહિતી આપી આંતર, બાહ્યકુંભકને ઉદાહરણ સહિત સમજાવો. ૧૪
અથવા
- ૧ ધ્યાનની વૈજ્ઞાનિક પરિભાષા સમજાવો. ૧૪
- ૨ ધ્યાનની સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો જણાવો. ૧૪
અથવા
- ૨ ધ્યાનની વ્યક્તિગત જીવનમાં થતાં ફાયદાઓ જણાવો. ૧૪
- ૩ ષટ્કર્મને ઉદાહરણ સહિત સમજાવો. ૧૪
અથવા
- ૩ પાંચ પ્રકારની મુદ્રાઓને ઉપચાર અર્થે સમજાવો. ૧૪
- ૪ ધ્યાનની વૈજ્ઞાનિક પરિભાષા સમજાવો. ૧૪
અથવા
- ૪ આસન એટલે શું? યોગાસનનાં પ્રકાર વર્ણવો. ૧૪
- ૫ નીચેનામાંથી કોઈપણ સાત પ્રશ્નોના જવાબ આપો : ૧૪
- (૧) ડાયાબિટીસમાં કયું ચક્ર અસંતુલિત હોય છે?
 - (૨) ઉડીયાન બંધ કોણ ન કરી શકે?
 - (૩) મુદ્રા એટલે શું?
 - (૪) ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અર્થ જણાવો.
 - (૫) નૌલિના પ્રકાર જણાવી કયા સ્નાયુને શુદ્ધ કરવાનું કાર્ય કરે છે? જણાવો.
 - (૬) ધ્યાન માટેના જરૂરી બે આસનોનાં નામ જણાવો.
 - (૭) ચિત્તની મૂઠ અવસ્થામાં કયો ગુણ પ્રધાન હોય છે?
 - (૮) ધ્યાન સંબંધી ભગવદ્ગીતાનો શ્લોક સમજાવો.
 - (૯) આંખની શુદ્ધિ માટે કયું ષટ્કર્મ કરવામાં આવે છે?