

## PGD in AYSc Semester-2 Examination

## AY 202 Core

## Yoga and Meditation

April-2024

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

સુચના : (1) દરેક પ્રશ્નના ગુણ સમાન છે.

(2) બધાજ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

1. અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયમ કરવાની પદ્ધતિ વર્ણવી તેના ફાયદા જણાવો.

14

અથવા

યોગાભ્યાસમાં આસનોનું મહત્વ સમજાવો.

2. ભ્રામરી પ્રાણાયમનો અર્થ, પદ્ધતિ, સાવચેતી અને ફાયદા જણાવો.

14

અથવા

કોઈ એક ધ્યાનાત્મક આસનનું નામ જણાવી તે કરવાથી તેના ફાયદા જણાવો.

3. પશ્ચિમોત્તાસનની પદ્ધતિ અને તેના ફાયદા જણાવો.

14

અથવા

શવાસનની પ્રક્રિયા વર્ણવી તેના ફાયદા જણાવો.

4. ઓમકાર ધ્વનિ અને યોગિકશ્વસન ક્રિયા વિષે સમજૂતી આપો.

14

અથવા

શીતલી પ્રાણાયમ પદ્ધતિ અને તેમાં રાખવામાં આવતી સાવચેતી અને તેના ફાયદા જણાવો.

14

5. નીચેના માથી કોઈ પણ સાત પ્રશ્નના ઉત્તર આપો.

14

(1) મુદ્રા એટલે શું ? યોગમુદ્રાનો આધ્યાત્મિક લાભ જણાવો.

(2) મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર " આસન " એટલે શું ?

(3) મત્સ્યાસન એટલે શું ?

(4) અપાનવાયુ દુર કરવા માટે કયા આસનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

(5) ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયમનો ફાયદો જણાવો.

(6) ઉચ્ચરક્તચાપ માં કયું પ્રાણાયમ ના કરવું જોઈએ ?

(7) શિયાળાની ઋતુમાં કયું પ્રાણાયમ ઉત્તમ ગણાય ?

(8) યાદશક્તિ-એકાગ્રતા વધારવા માટે કયા પ્રાણાયમનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ ?

(9) એસિડિટી માટે કયું પ્રાણાયમ કરવું જોઈએ ?

(10) આસનનો ઉદ્દેશ્ય શું છે ?

P.T.O

N31-2

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

**202**  
**YOGA & MEDITATION**  
**APRIL 2024**

**[MAX. MARKS 70]**

**TIME:-2.30 HOURS]**

---

instruction : (1) Each question carries the same marks.

(2) All questions are compulsory.

1. Describe the method of Pranayama and state its benefits. 14

OR

Explain the importance of asanas in yoga practice.

2. Explain the meaning, method, precautions and benefits of Bhramari Pranayama. 14

OR

Name Any Meditative Asana and Explain its Benefits by doing it.

3. state the method of Paschimottasana And its Benefits. 14

OR

Describe the process of shavasana and state its Benefits.

4. Explain Omkara sound and yogic breathing action. 14

OR

Shitali Pranayama method and precautions

5. write the answers to any seven of following questions. 14

- (1) what is the mudra ?
  - (2) what is Asana ?
  - (3) Benefits of Bhastika ?
  - (4) what is Matshyasana ?
  - (5) which Asana should be used to remove Apanvayu ?
  - (6) which pranayama should be done for high BP ?
  - (7) what pranayama should be done for Acidity ?
  - (8) what is the objective of Asana ?
  - (9) which Pranayama should be done to improve memory ?
  - (10) which Pranayama should be done in winter ?
-