

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

પ્રશ્ન-૧ યોગના પ્રકારોને સમજાવો.

અથવા

પ્રશ્ન-૧ યોગના મહત્વને સમજાવો.

પ્રશ્ન-૨ આસનનો પરિચય આપો.

અથવા

પ્રશ્ન-૨ પ્રાણાયામ અને હલાસનને સમજાવો.

પ્રશ્ન-૩ તાડાસન અને મયુરાસનને સમજાવો.

અથવા

પ્રશ્ન-૩ શીર્ષાસન અને નૌકાસન અને સમજાવો.

પ્રશ્ન-૪ ચક્રયોગને વિગતે સમજાવો.

અથવા

પ્રશ્ન-૪ નાડીયોગને વિગતે સમજાવો.

પ્રશ્ન-૫ નીચેના પ્રશ્નોના એક કે બે વાક્યમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ૭)

૧. હઠયોગ માં કેટલા પ્રકારના પ્રાણાયામ બતાવવામાં આવ્યા છે?

૨. બહિરંગ સાધનો કેટલા છે?

૩. અંતરંગ સાધનોના નામ આપો.

૪. ભક્તિસાધનાને કેટલા વિભાગમાં વિભાજીત કરવામાં આવે છે?

૫. પ્રકૃતિઓ કેટલી છે?

૬. કુંડલિની યોગ કોને કહે છે?

૭. વજ્રાસન ક્યારે કરી શકાય છે?

૮. શીર્ષાસનની મર્યાદા શું છે?

૯. ભુજંગાસન ના ફાયદા શું છે?

૧૦. સર્વાંગાસનની મર્યાદા શું છે?

Question-1 Explain the types of yoga.

Or

Question-1 Explain the importance of Yoga.

Question-2 Give an introduction to Asana.

Or

Question-2 Explain Pranayama and Halasana.

Question-3 Explain Tadasana and Mayurasana.

Or

Question-3 Shirshasana and Naukasana and explain.

Question-4 Explain Chakra Yoga in detail.

Or

Question-4 Explain Nadi Yoga in detail.

Question-5 Answer the following questions in one or two sentences (any 7)

1. How many types of pranayama are shown in hatha yoga?
2. How much is outdoor equipment?
3. Name the internal instruments.
4. Bhaktisadhana is divided into how many sections?
5. How many natures are there?
6. What is Kundalini Yoga?
7. When can Vajrasana be performed?
8. What is the limit of title?
9. What are the benefits of Bhujangasana?
10. What are the limitations of Sarvangasana?

—X—