

M.P.E. Sem.-2 Examination

509

Yoga Science

April 2024

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) દરેક પ્રશ્નનાં ગુણ સમાન છે.

(૨) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

૧ યોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી તેનો ઇતિહાસ સવિસ્તારથી સમજાવો.

૧૪

અથવા

૧ યોગમાં શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાનના મહત્વને સવિસ્તારથી સમજાવો.

૧૪

૨ યોગ સૂત્રને સવિસ્તારથી સમજાવો.

૧૪

અથવા

૨ ગીતા વિશે સવિસ્તારથી સમજાવો.

૧૪

૩ ષટકર્મની ક્રિયાઓ સવિસ્તાર જણાવો.

૧૪

અથવા

૩ મુદ્રા અને બંધનું વિસ્તૃત વર્ણન કરો.

૧૪

૪ દૃઢ અને તણાવની વિગતે ચર્ચા કરો.

૧૪

અથવા

૪ અષ્ટાંગ યોગના નામ જણાવી પ્રથમ ત્રણ અંગોની વિગતે ચર્ચા કરો.

૧૪

૫ એક બે વાક્યમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો : (ગમે તે સાત)

૧૪

(૧) પંચ તત્વના નામ જણાવો.

(૨) ષટચક્રોના નામ જણાવી અને વિશુદ્ધ ચક્રનું સ્થાન જણાવો.

(૩) પંચકોશના નામ જણાવી તેનું વર્ણન કયા ઉપનિષદમાં કરવામાં આવ્યું છે.

(૪) આઠ સિદ્ધિઓ કોનામાં હતી અને આ સિદ્ધિઓના નામ જણાવો..

(૫) કુંભક એટલે શું? તેના પ્રકારો જણાવો.

(૬) ભક્તિ યોગમાં નવધા ભક્તિના નામ આપો.

(૭) યમ અને નિયમના પ્રકાર જણાવો.

(૮) ષટ્રકર્મોના નામ જણાવી નેત્રીના પ્રકાર જણાવો.

(૯) હઠપ્રદીપિકાના રચયિતા કોણ હતા.

(૧૦) સહસ્રાર ચક્રમાં કેટલી પાંદડી હોય છે.

ENGLISH VERSION

Instructions : (1) All questions are compulsory.
(2) All questions carry equal marks.

- | | | |
|-----------|---|----|
| 1 | Define and Explain Yoga and the history Yoga in details. | 14 |
| OR | | |
| 1 | State in detail the importance of anatomy and physiology of Body in Yoga. | 14 |
| 2 | Explain Yoga Sutra in detail. | 14 |
| OR | | |
| 2 | Explain about the Geeta in detail. | 14 |
| 3 | Explain Procedure of Shatkarma in detail. | 14 |
| OR | | |
| 3 | Explain in detail "Mudra" and "Bandh". | 14 |
| 4 | Explain in detail conflicts and stress. | 14 |
| OR | | |
| 4 | Name of Astang Yoga and Explain first three parts in detail. | 14 |
| 5 | Answer the following questions in one or two lines : (Any seven) | 14 |
| (1) | Write down the name of Panch Tatvas. | |
| (2) | Name of Shtchakras and Explain the position of Vishuddh Chara. | |
| (3) | Give the name of Panch Kosh and in which Upnishad it is discribed. | |
| (4) | Who Achived "Asht siddh" is? Give name of "Asht siddis" | |
| (5) | What is Kumbhak? Give state the type of Kumbhak. | |
| (6) | Give names of "Navadha Bhakti" in Bhakti Yoga. | |
| (7) | Explain the types of Yama and Niyam. | |
| (8) | Give names of shatkarmas and state types of "Neti". | |
| (9) | Who was the writer of Hathpradipika? | |
| (10) | How many petais are there in Sahastra chaker? | |
-