

PGD in AYSc Sem.-2 Examination

AY-202 Core

Yoga & Meditation

April-2025

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

પ્રશ્ન 1.મનોમયકોશની સાધના દ્વારા સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ જણાવો. (14)

અથવા

સૂર્યનમસ્કારના શારીરિક અને માનસિક ફાયદા ઉદાહરણ સમજાવો.

પ્રશ્ન 2 પ્રાણાયામના પ્રકાર વર્ણવી યોગ દ્વારા તેની ચિકિત્સાવર્ણવો. (14)

અથવા

અનાહતચક્રની સમજ આપો .

પ્રશ્ન 3. નીચેનામાંથી ગમે તે એક પર નોંધ લખો. (14)

(1) ઓમકારસાધના

(2) શવાસનની વિશિષ્ટતાઓ.

પ્રશ્ન-4ધ્યાનએટલેશું તેનાથી શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં થતા ફાયદા વર્ણવો. (14)

અથવા

મગજના તરંગો વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપો.

પ્રશ્ન-5 નીચેનામાંથી ગમે તે સાત પ્રશ્નોના જવાબ આપો. (14)

1. વિજ્ઞાનમયકોશને શુદ્ધ કરવાની પદ્ધતિ જણાવો.

2. ધ્યાનથી થતા માનસિક ફાયદા જણાવો.

3. સૂર્યભેદી પ્રાણાયામની લાક્ષણિકતા વર્ણવો.

4. કપાલભાતિનો અર્થ જણાવો.

5. યોગિક ચક્રના નામ અને તેના રંગ.

6. ભ્રામરી પ્રાણાયામથી થતાં લાભ

7. શામ્ભવી મુદ્રાની વિશિષ્ટતાઓ આપો.

8. ભોજન બાદ કયું આસન કરવામાં આવે છે.