

M.P.E. Sem.-2 Examination

509

Yoga Science

April-2025

[Max. Marks : 70]

Time : 2-30 Hours]

પ્રશ્ન ૧, યોગ એટલે શું? યોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી, યોગનો ઇતિહાસ વર્ણવો. -૧૪

અથવા

પ્રશ્ન ૧, યોગિક કસરતમાં શરીરરચના અને શરીરવિજ્ઞાનનું મહત્વ સમજાવો.

પ્રશ્ન ૨, યોગ અને શારીરિક શિક્ષણના હેતુઓ અને ધ્યેયોનું વર્ણન કરો. -૧૪

અથવા

પ્રશ્ન ૨, "ષટકર્મ" ના અભ્યાસનું વિગતવાર વર્ણન કરો.

પ્રશ્ન ૩, "યોગસૂત્ર" નો સાર સંક્ષિપ્તમાં લખો -૧૪

અથવા

પ્રશ્ન ૩, "ભગવદ ગીતા" નો સાર સંક્ષિપ્તમાં લખો.

પ્રશ્ન ૪, "અષ્ટાંગ યોગ" એટલે શું? "અષ્ટાંગ યોગ" ના આઠ અંગો સમજાવો. -૧૪

અથવા

પ્રશ્ન ૪, સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત શારીરિક તંદુરસ્તીની જાળવણી અને વિકાસમાં યોગનું મહત્વ સમજાવો.

પ્રશ્ન ૫, નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબો આપો. (કોઈપણ સાત) -૧૪

૧) યમના પ્રકાર જણાવો.

૨) નિયમના પ્રકાર જણાવો.

૩) પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વો કયા કયા છે?

૪) "ત્રિદોષ" એટલે શું?

૫) "સાત ચક્રો" કયા કયા છે?

૬) "પંચકોષ" એટલે શું?

૭) "મુદ્રા" એટલે શું?

૮) "બંધ" એટલે શું?

(P.T.O)

EH12-2

૯) "પ્રાણાયામ" પ્રકાર જણાવો.

૧૦) "પુરક", "રેચક" અને "કુંભક" એટલે શું?

૧૧) માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું?

૧૨) પ્રાર્થના એટલે શું?

Master of Physical Education

EA12-3

M.P.E. SEM-2

Paper: Yoga Science (MPE 509)

April-2025

Q.1, What is Yoga? Give a meaning and definition of Yoga and Explain the history of Yoga -14

OR

Q.1, Explain the importance of anatomy and physiology of yogic exercise.

Q.2, Describe the Aims and objectives of Yoga and Physical education. -14

OR

Q.2, Describe the practice of "Shatkarma" in details.

Q.3, Write in brief about the essence of "Yoga Sutra" -14

OR

Q.3, Write in brief about the essence of "Bhagavat Geeta".

Q.4, What is "Ashtang Yoga"? Explain the eight limbs of "Ashtang Yoga". -14

OR

Q.4, Explain the importance of Yoga in development and maintain the health-related physical fitness.

Q.5, Give the short answers of the following questions. (Any Seven) -14

- 1) Which are the types of Yama?
 - 2) Which are the types of Niyama?
 - 3) Which are the five elements of nature?
 - 4) What are the "Tridosha"?
 - 5) Which are the "seven Chakras"?
 - 6) What is "Panchkosha"?
 - 7) What is "Mudra"?
 - 8) What is "Bandha"?
 - 9) Which are the types of "Pranayamas"?
 - 10) What is "Purak", "Rechak" and "Kumbhak"?
 - 11) What is mental health?
 - 12) What is Prayer?
-