

પ્રશ્ન-૧ યોગ દર્શનનો પરિચય આપી, તેના સાહિત્યને સમજાવો.

અથવા

(14)

પ્રશ્ન-૧ પતંજલિ યોગ સૂત્રના ચાર પાદો નો પરિચય આપો.

પ્રશ્ન-૨ આસનનો પરિચય આપો.

અથવા

(14)

પ્રશ્ન-૨ પ્રાણાયામ અને શવાસનને સમજાવો.

પ્રશ્ન-૩ સર્વાંગાસન અને મયુરાસનને સમજાવો.

અથવા

(14)

પ્રશ્ન-૩ શીર્ષાસન અને પવનમુક્તાસન સમજાવો.

પ્રશ્ન-૪ કુંડલિની યોગને સમજાવો.

અથવા

(14)

પ્રશ્ન-૪ નાડીયોગને વિગતે સમજાવો.

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

(14)

૧. કુંડલિની યોગ કોને કહે છે?

૨. વજ્રાસન ક્યારે કરી શકાય છે?

૩. શીર્ષાસનની મર્યાદા શું છે?

૪. ભુજંગાસન ના ફાયદા શું છે?

૫. સર્વાંગાસનની મર્યાદા શું છે?

૬. શવાસનના ફાયદાઓ શું છે?

૭. બહિરંગ સાધનો કેટલા છે?

૮. અંતરંગ સાધનોના નામ આપો.

૯. ભક્તિસાધનાને કેટલા વિભાગમાં વિભાજીત કરવામાં આવે છે?

૧૦. હલાસનના ફાયદાઓ શું છે?

(P.T.O)

English version

N306-2

Question-1 Introduce Yoga philosophy, explain its literature.

(14)

OR

Question-1 Introduce the four pillars of Patanjali Yoga Sutra.

Question-2 Introduce asana.

(14)

OR

Question-2 Explain pranayama and shavasana.

Question-3 Explain sarvangasana and mayurasana.

(14)

OR

Question-3 Explain shirshasana and pavanmuktasana.

Question-4 Explain kundalini yoga.

(14)

OR

Question-4 Explain nadiyoga in detail.

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

(14)

1. Who is called kundalini yoga?
  2. When can vajrasana be done?
  3. What are the limitations of shirshasana?
  4. What are the benefits of bhujangasana?
  5. What are the limitations of Sarvangasana?
  6. What are the benefits of Shavasana?
  7. How many external instruments are there?
  8. Name the internal instruments.
  9. Into how many sections is devotional practice divided?
  10. What are the benefits of Halasana?
-