

P.G.D. in Ayu. Sc. Sem.-1 Examination
AY-103 - Ashtang Yog
(अष्टांगयोग)

Time : 2-00 Hours]

March 2022

[Max. Marks : 50

વિભાગ-૧

નીચેનામાંથી ગમે તે ત્રણ પ્રશ્નોનાં ઉત્તર આપો :

- | | |
|--|----|
| ૧ યૌગિક જીનશૈલી વિશે માહિતી આપો. | ૧૪ |
| ૨ યોગદર્શન પર નોંધ લખો. | ૧૪ |
| ૩ યોગવિજ્ઞાનનું ચિકિત્સાલક્ષી મહત્ત્વ સમજાવો. | ૧૪ |
| ૪ પંચવૃત્તિ અને પંચકોશ અંગે જણાવો. | ૧૪ |
| ૫ આસનો અને કસરત વચ્ચેનો ભેદ શું છે? આસનના લાભ જણાવો. | ૧૪ |
| ૬ મહર્ષિ પતંજલિ નિર્દિષ્ટ અષ્ટાંગયોગનો પરિચય આપો. | ૧૪ |
| ૭ યોગ વિષયક ભ્રામક માન્યતાઓ અને સત્ય જણાવો. | ૧૪ |
| ૮ જીવનમાં યોગનું મહત્ત્વ સમજાવો. | ૧૪ |

વિભાગ-૨

નીચેનામાંથી ગમે તે ચાર પ્રશ્નોના ઉત્તર એક-બે વાક્યમાં આપો :

૦૮

- (૧) વિપર્યય એ મિથ્યાજ્ઞાન છે તે સમજાવો.
- (૨) આસનની વ્યાખ્યા મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર આપો.
- (૩) પતંજલિએ યોગસૂત્રને કયા કયા પાદમાં વર્ણવ્યું છે.
- (૪) ધારણાના અભ્યાસથી શેની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે?
- (૫) આસનનો શ્રેષ્ઠ સમય કયો છે?
- (૬) ક્રિયાયોગ કોને કહે છે?
- (૭) અષ્ટાંગયોગનું અંતિમચરણ કયું છે?
- (૮) યોગમાં જણાવેલી શુદ્ધિકરણની ક્રિયાનો ઉદ્દેશ્ય શું છે?