

SYM in Yog. Science & AT Examination

Gherand Samhita

April 2022

Time : 2-00 Hours]

[Max. Marks : 50

વિભાગ - ૧

સૂચના: ૧. વિભાગ-૧ માં આપેલા પ્રશ્નોનાં જવાબ લખો (ગમે તે ત્રણ)
૨. દરેક પ્રશ્નના ગુણ સરખા છે.

- પ્ર-૧ લૌલિકી તથા કપાલભાતીના પ્રકાર જણાવી તેમની વિધી, ફાયદા તથા મર્યાદા સહિત વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરો. ૧૪
- પ્ર-૨ ખેચરી મુદ્રાને વિધિ, લાભ તથા મર્યાદા સાથે વિસ્તારપૂર્વક સમજાવી મ. ઘેરંડ અનુસાર "વિશ્વમાં મુદ્રાઓથી અતિરિક્ત અન્ય કોઈ ક્રિયા નથી જેનાથી સફળતા તથા પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકાય" આ વાક્યને સવિસ્તાર સમજાવો. ૧૪
- પ્ર-૩ ગોરક્ષાસન, સિદ્ધાસન અને કુક્કુટાસનને તેમની વિધી, ફાયદા, મર્યાદા તથા સજાગતા સાથે સમજાવો. ૧૪
- પ્ર-૪ મયૂરાસન, ગૌમુખાસન અને મત્સ્યેન્દ્રાસનને તેમની વિધી, ફાયદા, મર્યાદા તથા સજાગતા સાથે સમજાવો. ૧૪
- પ્ર-૫ પદ્માસન, ભુજંગાસન અને શીર્ષાસન ને તેમની વિધી, ફાયદા, મર્યાદા તથા સજાગતા સાથે સમજાવો. ૧૪
- પ્ર-૬ મહર્ષિ ઘેરંડ અનુસાર તમામ ધારણાને કોષ્ટકમાં વર્ણવી કોઈપણ બે ધારણા તેની વિધિ ફાયદા મર્યાદા તથા સજાગતા સાથે સમજાવો. ૧૪
- પ્ર-૭ મહર્ષિ ઘેરંડ અનુસાર મનની અંતર્મુખતા વિસ્તારપૂર્વક સમજાવી ષટશત્રુ વર્ણન તથા આત્મ-લત્વ સમજાવો. ૧૪
- પ્ર-૮ મહર્ષિ ઘેરંડ અનુસાર સહિત પ્રાણાયામના બે પ્રકાર જણાવી તેને વિસ્તારથી સમજાવો. ૧૪

વિભાગ -૨

સૂચના: વિભાગ-૨ માં આપેલા પ્રશ્નોના એક વાક્યમાં જવાબ લખો (ગમે તે આઠ)

૧. બહિષ્કૃત ધૌતિનું બીજું નામ શું છે?
૨. બસ્તિકર્મના નામ લખો.
૩. કઈ ધૌતિનો નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી નાદની અનુભૂતિ થાય છે?
૪. મહર્ષિ ઘેરંડના શિષ્ય કોણ હતા?
૫. મહર્ષિ ઘેરંડે યોગાસનને શું કહ્યું છે?
૬. શાનો અભ્યાસી શિવ, બ્રહ્મા તથા વિષ્ણુ તુલ્ય બની જાય છે?

(P.T.O)

E 83-2

૭. કઈ ધારણાના અભ્યાસથી સાધકને આકાશ ગમનની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે?
૮. મ. ઘેરંડએ મુદ્રા અને બંધ પ્રકરણને શું નામ આપ્યું છે?
૯. મહર્ષિ ઘેરંડે ષટ્કર્મ તથા પ્રાણાયામને શા નામ આપ્યા છે ?
૧૦. ધૌતિક્રિયાના કયા કર્મથી પેટના સ્નાયુ ખૂબ મજબૂત થાય છે?
૧૧. કઈ મુદ્રાના અભ્યાસથી વ્યક્તિ ઝડપથી સમાધિ અવસ્થા સુધી પહોંચે છે?
૧૨. કઈ ધારણાના દેવતા સદાશિવ છે?
૧૩. ઘેરંડ સંહિતામાં કુલ આસનની સંખ્યા કેટલી બતાવી છે?
૧૪. મહર્ષિ ઘેરંડે મન મૂર્છા સમાધિને કઈ સમાધિ કહ્યું છે?
૧૫. કયો કુંભક સિદ્ધ થવાથી સમાધિની સિદ્ધિ મળે છે?
૧૬. કયું આસન પ્રાણના પ્રવાહ ને મુલાધાર થી સહસ્રાર તરફ નિર્દેશિત કરી ધ્યાનની અનુભૂતિ કરાવે છે?

E 83-3

SECOND YEAR MASTER IN YOGIC SCIENCE & ALTERNATIVE THERAPY -II
SEMISTER-4 EXAM

YEAR -22 GHERAND SAMHITA Total marks -50

Date 18/ 04 /2022

Time 3 to 5 P.m.

Instructions: 1. Figures to the right indicate full marks of the questions.

2. Attempt any three questions from Part-1

1. Explain Lauliki (Nauli) and Kapalbhathi with their benefits and limitations in detail. 14
2. Discuss about the method, benefits and limitations of Khechari mudra."In the world There is no action other than 'Mudra' that can lead to success and perfection explain the sentence in detail. 14
3. Explain Gorakshasan, Siddhasan and Kukkutasan with their benefits and limitations in detail. 14
4. Explain Mayurasan, Gaumukhasan and Matsyendrasan with their benefits and limitations in detail. 14
5. Explain Padmasan, Bhujangasan and Shirshasan with their benefits and limitations in detail. 14
6. According to Maharshi Gherand all the 'Dharana' are described in the table. Explain any two Dharana with their benefits and limitations in detail. 14
7. According to Maharshi Gherand, the introspection of the mind is explained in detail. Explain Shatshatru Varnan and Aatmlayatva in detail. 14
8. According to Maharshi Gherand, Explain two types of 'Sahit Pranayama' in detail. 14

PART-II

Answer the question in one sentence: (Attempt any 8)

1. Write the the name of Bahiskrut Dhauti?
2. Write the the name of Basti karma.
3. Everyday practice of which Dhauti helps Sadhak to gain Realization of 'Naad'?
4. Name the disciple of Maharshi Gherand.
5. According to Maharshi Gherand write the other name of Yogasana.
6. Whose Disciple becomes equal to Shiva, Brahma and Vishnu?
7. The Practice of which Dharana gives the Sadhaka the power to ascend to heaven?
8. According to Maharshi Gherand write the name of Babdha and Mudra chapter.
9. According to Maharshi Gherand write the name of Shatkarma and Pranayama.

(P.T.O)

E 83-4

10. Which Karma of Dhautikriya can strengthen Abdominal muscles extremely?
 11. Everyday practice of which Mudra helps Sadhak can reach the stage of Samadhi?
 12. Sadashiv is a God of which Dharana?
 13. How many asanas are there in Gherand samhita?
 14. Which name is given by Marhashi Gherand to Man murchha samadhi?
 15. Which kumbhaka helps to reach Samadhi siddhi?
 16. Which asana directs the flow of prana from Muladhara to Sahastrara chakra and makes one meditate?
-