

B.Ed. Semester - 4 (CBCS) Examination
August/September -2020 [NEW COURSE]
Physical and Health Underlying In Yog (Elective)

Time: 1:30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

પ્રશ્ન.૧ નીચેના પ્રત્યેક પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો. (05)

- 1.1. સ્વાસ્થ્યના પ્રકારો આપો.
- 1.2. ભોજન લીધાબાદ કરી શકાતા આસનનું નામ આપો.
- 1.3. કોઈપણ ત્રણ પ્રાણાયામના નામ આપો.
- 1.4. પૃથ્વી પરના તમામ જીવોનો જીવન દાતા કોણ છે?
- 1.5. ધ્યાનના બે પ્રકારો જણાવો.

પ્રશ્ન.૨ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ 05 પ્રશ્નોનાં જવાબ લખો. (6 માંથી 5) (10)

- 2.1 સમાધીના ત્રણ પ્રકારો આપી, કોઈપણ એક સમાધીની સમજૂતિ આપો.
- 2.2 રમત દરમિયાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવો.
- 2.3 નિયમિત પ્રાણાયામ કરવાથી થતા ફાયદાઓ જણાવો.
- 2.4 કોઈપણ છ આસનોના નામ આપો.
- 2.5 અષ્ટાંગ યોગની આઠ શીખના નામ આપો.
- 2.6 ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં કરવામાં આવતા કોઈપણ ૪ આસનોના નામ આપો.

પ્રશ્ન.૩ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ 05 પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો. (6 માંથી 5) (20)

- 3.1 સૂર્યનમસ્કારની પ્રારંભથી પૂર્ણ સુધીની ૧૨ સ્થિતિની સમજૂતિ આપો.
- 3.2 રમત દરમિયાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવી તેની તાત્કાલિક સારવાર જણાવો.
- 3.3 યોગની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી, યોગનું મહત્વ જણાવો.
- 3.4 ઘનુરાસનની પદ્ધતિ, ઘનુરાસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો તથા તેના ફાયદાઓ જણાવો.
- 3.5 ધ્યાનની સંકલ્પના આપી, મહત્વ સમજાવો.
- 3.6 સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ જણાવો.

ENGLISH VERSION

- Q.1 Answer briefly each of the following questions: (08)
- 1.1. Give the type of health.
 - 1.2. Name the asan that can be done after meals.
 - 1.3. Give name any three pranayam.
 - 1.4. Who is the Life Giver of all Life on Earth?
 - 1.5. Mention two types of meditation.
- Q.2 Write the answers to any of the five questions bellow (5 out of 6) (12)
- 2.1 Give the three types of Samadhi and explain any one.
 - 2.2 Report the physical injuries that occurred during the game.
 - 2.3 Describe the benefits of doing regular Pranayam.
 - 2.4 Give the name any six asan.
 - 2.5 Name eight Sikhs of Astanga yoga.
 - 2.6 Name of four asan to be performed with standing positions.
- Q.3 Write detailed answers to any of the five questions bellow (5 out of 6) (15)
- 3.1 Explain 12 positions of suryanamaskar from beginning to end.
 - 3.2 Explain the injury during the game and describe the immediate treatment.
 - 3.3 Explain the concept of yoga and explain the importance of yoga.
 - 3.4 Describe the method of dhanurasan, keep the thing in mind while doing it and give his benefit.
 - 3.5 Explain the importance of meditating.
 - 3.6 Explain the meaning of health, explain the importance of physical health.
