

B.Ed. Semester - 4 (CBCS) Examination

May/June-2021 (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. (૦૫)
- ૧.૧ : સમાધીનાં ત્રણ પ્રકારોનાં નામ આપો.
 - ૧.૨ : રમત દરમ્યાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવો.
 - ૧.૩ : નિયમિત પ્રાણાયામ કરવાથી થતા કોઈ બે ફાયદાઓ જણાવો.
 - ૧.૪ : કોઈપણ ચાર આસનોનાં નામ આપો.
 - ૧.૫ : ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં કરવામાં આવતા કોઈ ચાર આસનોનાં નામ આપો.
- પ્રશ્ન.૨ નીચેના પ્રશ્નો માંથી કોઈપણ ૫ (પાંચ) પ્રશ્નોનાં જવાબ લખો. (૬ માંથી ૫) (૧૦)
- ૨.૧ : સ્વાસ્થ્યનાં પ્રકારોનાં નામ આપો.
 - ૨.૨ : ભોજન લીધા બાદ કરી શકાતા આસનનું નામ આપો.
 - ૨.૩ : કોઈપણ ચાર પ્રાણાયામનાં નામ આપો.
 - ૨.૪ : પૃથ્વી પરનાં તમામ જીવોનો જીવન દાતા કોણ છે?
 - ૨.૫ : ધ્યાનનાં બે પ્રકારો જણાવો.
 - ૨.૬ : અષ્ટાંગ યોગની આઠ શીખનાં નામ આપો.
- પ્રશ્ન.૩ નીચેના પ્રશ્નો માંથી કોઈપણ ૫ (પાંચ) પ્રશ્નોનાં વિસ્તૃત જવાબ લખો. (૬ માંથી ૫) (૨૦)
- ૩.૧ : સુર્યનમસ્કારની પ્રારંભથી પૂર્ણ સુધીની ૧૨ સ્થિતિની સમજૂતી આપો.
 - ૩.૨ : રમત દરમ્યાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવી તેની તાત્કાલીક સારવાર જણાવો.
 - ૩.૩ : યોગની સંકલ્પનાં સ્પષ્ટ કરી, યોગનું મહત્વ જણાવો.
 - ૩.૪ : ધનુરાસનની પદ્ધતિ, ધનુરાસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો તથા તેના ફાયદા જણાવો.
 - ૩.૫ : ધ્યાનની સંકલ્પના આપી તેનું મહત્વ સમજાવો.
 - ૩.૬ : સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ જણાવો.

ENGLISH VERSION

- Q.1 Answer briefly each of the following question. (05)
- 1.1 : Give the three types of Samadhi.
 - 1.2 : Report the physical injuries that occurred during the game.
 - 1.3 : Describe the benefits of doing regular pranayam.
 - 1.4 : Give the name any four asan.
 - 1.5 : Name of four asan to be any of the four performed with position.
- Q.2 Write the answers to any of the five question bellow. (5 out of 6) (10)
- 2.1 : Give the types of health.
 - 2.2 : Name the asan that can be lone after meals.
 - 2.3 : Give the name any three pranayam.
 - 2.4 : Who is the life giver of all life on earth?
 - 2.5 : Mention two types of meditation.
 - 2.6 : Name eight sikhs of astanga yoga.
- Q.3 Write detailed answers to any of the five question bellow. (5 out of 6) (20)
- 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 whcept of yoga and explain the importance of yoga.
 - 3.4 : Describe the method of dhahurasan, 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.
