

B.Ed. Semester - 4 (CBCS) Examination

April/May-2023 (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.1 નીચેના પ્રત્યેક પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો. (05)
- (1.1) કોઇપણ ચાર આસનોનાં નામ આપો.
 - (1.2) રમત દરમ્યાન થતી શારીરિક ઇજાઓ જણાવો.
 - (1.3) ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં કરવામાં આવતા કોઇ ચાર આસનોનાં નામ આપો.
 - (1.4) સમાધીનાં ત્રણ પ્રકારોનાં નામ અપો.
 - (1.5) નિયમિત પ્રણાયામ કરવાથી થતા કોઇ બે ફાયદાઓ જણાવો.
- પ્રશ્ન.2 નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઇપણ ૫ (પાંચ) પ્રશ્નોનાં જવાબ લખો. (૬ માંથી ૫) (10)
- (2.1) પૃથ્વી પરનાં તમામ જિવોનો જીવન દાતા કોણ છે?
 - (2.2) અષ્ટાંગ યોગની આઠ શીખનાં નામ આપો.
 - (2.3) ધ્યાનનાં બે પ્રકારો જણાવો.
 - (2.4) સ્વાસ્થ્યનાં પ્રકારોનાં નામ આપો.
 - (2.5) કોઇપણ ત્રણ પ્રણાયામનાં નામ આપો.
 - (2.6) ભોજન લિધા બાદ કરી શકાતા આશનનું નામ આપો.
- પ્રશ્ન.3 નીચેના પ્રશ્નો માંથી કોઇપણ ૫ (પાંચ) પ્રશ્નોનાં વિસ્તૃત જવાબ આપો. (૬ માંથી ૫) (20)
- (3.1) ધનુરાશનની પદ્ધતિ, ધનુરાશન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રખવાની બાબતો તથા તેના ફાયદા જણાવો.
 - (3.2) ધ્યાનની સંકલ્પના આપી તેનું મહત્વ સમજાવો.
 - (3.3) સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ જણાવો.
 - (3.4) સુર્યનમસ્કારની પ્રારંભથી પુર્ણ સુધીની ૧૨ સ્થિતિની સમજૂતી આપો.
 - (3.5) યોગની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી, યોગનું મહત્વ જણાવો.
 - (3.6) રમત દરમ્યાન થતી શારીરિક ઇજાઓ જણાવી તેની તાત્કાલીક સારવાર જણાવો.

ENGLISH VERSION

Q.1 Answer briefly each of the following question. (05)

- (1.1) Give the name any four asan.
- (1.2) Report the physical injuries that occurred during the game.
- (1.3) Name of four asan to be any of the four performed with position.
- (1.4) Give the three types of Samadhi.
- (1.5) Describe the benefits of doing regular pranayam.

Q.2 Write the answers to any of the five Question bellow. (5 out of 6) (10)

- (2.1) Who is the life giver of all life on earth?
- (2.2) Name eight sikhs of astanga yoga.
- (2.3) Mention two types of meditation.
- (2.4) Give the types of health.
- (2.5) Give the name any three pranayam.
- (2.6) Name the asan that can be lone after meals.

Q.3 Write detailed answers to any of the five Question bellow. (5 out of 6) (20)

- (3.1) Describe the method of dhahurasan, keep the thing in mind while doing it and give his benefit.
- (3.2) Explain the meaning of health, Explain the importance of physical health.
- (3.3) Explain the importance of meditating.
- (3.4) Explain 12 positions of suryanamaskar from beginning to end.
- (3.5) Explain the whcept of yoga and explain the importance of yoga.
- (3.6) Explain the injury during the game and describe the immediate treatment.
