

B.Ed. Semester - 4 (CBCS) Examination
March/April - 2025 (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)

- (1.1) નિયમિત પ્રણાયામ કરવાથી થતા કોઈ બે ફાયદાઓ જણાવો.
- (1.2) સમાધીનાં ત્રણ પ્રકારોનાં નામ આપો.
- (1.3) ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં કરવામાં આવતા કોઈ ચાર આસનોનાં નામ આપો.
- (1.4) રમત દરમિયાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવો.
- (1.5) કોઈપણ ચાર આસનોનાં નામ આપો.

પ્રશ્ન-૨ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ ૫ (પાંચ) પ્રશ્નોના જવાબ લખો. (૬ માંથી ૫) (૧૦)

- (2.1) ભોજન લીધા બાદ કરી શકાતા આસનનું નામ આપો.
- (2.2) કોઈપણ ત્રણ પ્રણાયામનાં નામ આપો.
- (2.3) સ્વાસ્થ્યનાં પ્રકારોનાં નામ આપો.
- (2.4) ધ્યાનનાં બે પ્રકારો જણાવો.
- (2.5) અષ્ટાંગ યોગની આઠ શીખનાં નામ આપો.
- (2.6) પૃથ્વી પરનાં તમામ જીવોનો જીવન દાતા કોણ છે?

પ્રશ્ન-૩ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ ૫ (પાંચ) પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો. (૬ માંથી ૫) (૨૦)

- (3.1) રમત દરમિયાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવી તેની તાત્કાલીક સારવાર જણાવો.
- (3.2) યોગની સંકલ્પનાં સ્પષ્ટ કરી, યોગનું મહત્વ જણાવો.
- (3.3) સુર્યનમસ્કારની પ્રારંભથી પૂર્ણ સુધીની ૧૨ સ્થિતિની સમજૂતી આપો.
- (3.4) સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ જણાવો.
- (3.5) ધ્યાનની સંકલ્પના આપી તેનું મહત્વ સમજાવો.
- (3.6) ધનુરાસનની પદ્ધતિ, ધનુરાસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો તથા તેના ફાયદા જણાવો.

ENGLISH VERSION

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

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

Que-2 Write the answers to any of the five-question bellow. (5 out of 6) (10)

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

Que-3 Write detailed answers to any of the five-question bellow. (5 out of 6) (20)

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