

B.Ed. Semester - 4 (CBCS) Examination**March/April - 2026 (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) રમત દરમિયાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવો.
 - (1.2) નિયમિત પ્રણાયામ કરવાથી થતા કોઈ બે ફાયદાઓ જણાવો.
 - (1.3) સમાધીનાં ત્રણ પ્રકારોનાં નામ લખો.
 - (1.4) ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં કરવામાં આવતા કોઈ ચાર આસનોનાં નામ આપો.
 - (1.5) કોઈપણ ચાર આસનોનાં નામ આપો.
- પ્રશ્ન-૨ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ ૦૫(પાંચ) પ્રશ્નોનાં જવાબ લખો. (૦૬ માંથી ૦૫) (૧૦)
- (2.1) ભોજન લીધા બાદ કરી શકાતા આસનનું નામ આપો.
 - (2.2) અષ્ટાંગ યોગની આઠ શીખના નામ આપો.
 - (2.3) ધ્યાનનાં બે પ્રકારો જણાવો.
 - (2.4) સ્વાસ્થ્યનાં પ્રકારોનાં નામ આપો.
 - (2.5) પૃથ્વી પરનાં તમામ જીવોનો જીવન દાતા કોણ છે?
 - (2.6) કોઈપણ ત્રણ પ્રણાયામનાં નામ આપો.
- પ્રશ્ન-૩ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ ૦૫(પાંચ) પ્રશ્નોનાં વિસ્તૃત જવાબ લખો. (૦૬ માંથી ૦૫) (૨૦)
- (3.1) સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ જણાવો.
 - (3.2) રમત દરમિયાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવી તેની તાત્કાલીક સારવાર જણાવો.
 - (3.3) સુર્યનમસ્કારની પ્રારંભથી પૂર્ણ સુધીની 12 સ્થિતિની સમજૂતી આપો.
 - (3.4) ધનુરાસનની પદ્ધતિ, ધનુરાસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો તથા તેના ફાયદા જણાવો.
 - (3.5) યોગની સંકલ્પનાં સ્પષ્ટ કરી, યોગનું મહત્વ જણાવો.
 - (3.6) ધ્યાનની સંકલ્પના આપી તેનું મહત્વ સમજાવો.

ENGLISH VERSION

- Que.1 Answer briefly each of the following question. (05)
- (1.1) Report the physical injuries that occurred during the game.
 - (1.2) Describe the benefits of doing regular pranayam.
 - (1.3) Give the three types of Samadhi.
 - (1.4) Name of four asan to be any of the four performed with standing position.
 - (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 perform after meals.
 - (2.2) Name eight sikhs of astanga yoga.
 - (2.3) Mention two types of meditation.
 - (2.4) Give the types of health.
 - (2.5) Who is the life giver of all life on earth?
 - (2.6) Give the name any three pranayam.
- Que.3 Write detailed answers to any of the five question bellow. (5 out of 6) (20)
- (3.1) Explain the meaning of health, Explain the importance of physical health.
 - (3.2) Explain the injury during the game and describe the immediate treatment.
 - (3.3) Explain 12 positions of suryanamaskar from beginning to end.
 - (3.4) Describe the method of dhahurasan, keep the thing in mind while doing it and give his benefit.
 - (3.5) Explain the concept of yoga and explain the importance of yoga.
 - (3.6) Explain the concept & importance of meditating.
