

511841 Seat No. _____
Diploma in Yoga Education Examination
April / May – 2003
Introduction of Yoga : Paper - I

Time : 3 Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) બધા જ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

૧ યોગનાં આઠ અંગો દર્શાવી ચોથું અંગ પ્રાણાયામની વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.

અથવા

૧ યોગના મુખ્ય માર્ગો સમજાવી જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ અને કર્મયોગનું સવિસ્તર વર્ણન કરો.

૨ મહર્ષિ પતંજલિએ દર્શાવેલા પાંચ નિયમો વિસ્તૃત સમજાવો.

અથવા

૨ “ભારતીય સંસ્કૃતિમાં યોગ” વિસ્તૃત છણાવટ કરો.

૩ સર્વાંગાસન અને મત્સ્યાસન કરવાની રીતનું વર્ણન કરો અને તેના ફાયદાઓની ચર્ચા કરો.

અથવા

૩ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસમાં યોગ અભ્યાસની ઉપયોગિતાનું સવિસ્તર વર્ણન કરો.

૪ ‘સાત્ત્વિક મિતાહાર’ અંગે વિસ્તૃત સમજૂતી આપો.

અથવા

૪ યોગનો અર્થ આપી તેની સમજૂતી આપો અને યોગના પ્રકારો જણાવી સાંખ્યયોગનું વિવરણ કરો.

૫ સવિસ્તર સમજાવો : (કોઈ પણ બે)

(૧) ईश्वर प्रणिधानाद्या ।

(૨) બંધ અને મુદ્રાઓ

(૩) सदवचनम् अनुतुंयानाम

(૪) કસરત અને આસન.