

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ
શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા સંકુલ
શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ

પરીક્ષાર્થી ક્રમાંક

બેચરલ ઓફ ફીઝીકલ એજ્યુકેશન, (BPED) : સત્ર - 2

વસંત પંચમી સત્રાંત પરીક્ષા : મે-2025

BPED202 : Yoga Science (યોગ વિજ્ઞાન)

તારીખ : 02/05/2025

સમય : 9.00 થી 11.30

વાર : શુક્રવાર

કુલગુણ : 60

અધ્યાપન નિષ્પત્તિ

- યોગ વિષયના સિદ્ધાંતોની સમજ વિકસિત થાય.
 - યોગનો અર્થ, પરિભાષા અને યોગના મહત્વથી વાકેફ થાય.
 - આસનનો અર્થ, પરિભાષા અને મહત્વથી વાકેફ કરવા, તેમજ આસન અને કસરતોના તફાવતથી વાકેફ થાય.
 - પ્રાણાયામના પ્રકારો, મહત્વ અને પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતોથી વાકેફ થાય.
 - યોગની વિવિધતંત્રો પર થતી અસરોથી વાકેફ થાય.
- બંધના પ્રકારો, મુદ્રાના પ્રકારો તેમજ યોગ શિક્ષણની ગુજરાતની સંસ્થાઓથી વાકેફ થાય.

Q-1 યોગની વ્યાખ્યાઓ અને અર્થ સ્પષ્ટ કરી તેનું મહત્વ જણાવો. (Define and clarify the importance of yoga.) 12

અથવા (OR)

અષ્ટાંગ યોગની વિસ્તૃત સમજૂતી આપો. (Give a detailed understanding of Ashtanga Yoga)

Q-2 આસનનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી તેના પ્રકારો વિગતે સમજૂતી આપો. 12

(Explain the meaning of asana and explain its types in detail)

અથવા (OR)

સૂર્યનમસ્કારની પ્રક્રિયા જણાવી વિગતે સમજૂતી આપો. (Explain the process of Surya Namaskar in detail.)

Q-3 પ્રાણાયામનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી તેના પ્રકારોની વિગતે સમજૂતી આપો. 12

(Clarify the meaning of Pranayama and explain its types in detail.)

અથવા (OR)

સ્નાયુતંત્ર, શ્વસનતંત્ર અને રુધિરાભિસરણ તંત્ર ઉપર થતી યોગની અસર જણાવો.

(Explain the effect of yoga on the muscular system, respiratory system and circulatory system)

Q-4 બંધ અને મુદ્રાના પ્રકારોની વિગતે સમજૂતી આપો. (Explain in detail the types of Bandha and Mudra.) 12

અથવા (OR)

યોગ શિક્ષણની વિવિધ સંસ્થાઓ વિશે માહિતી વિગતે આપો.

(Provide detailed information about various institutions of yoga education.)

Q-5 ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે) Write a short note (any two) (12 MARKS) 12

1. આસન અને કસરત વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો. (Explain the difference between asana and exercise)
2. આસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો જણાવો (Things to keep in mind while doing Asana.)
3. પ્રાણાયામનું મહત્વ સમજાવો (Explain the importance of pranayama.)
4. પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો જણાવો. (Things to keep in mind while doing Pranayama.)
