

તા. 6-05-2025

સમય : 8-00 થી 10-30

વાર : મંગળવાર

કુલ ગુણ : 60

અધ્યયન નીપજ

યોગની સંકલ્પના અને ઇતિહાસ વિશે સમજાવે.

યોગ કી અવધારણા ઓર ઇતિહાસ કી વ્યાખ્યા કરે.

ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલીમાં યોગનું સ્વરૂપ તેમજ માનવ સ્વાસ્થ્યમાં યોગનું મહત્ત્વ જણાવે.

ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલી મેં યોગ કી પ્રકૃતિ ઓર માનવ સ્વાસ્થ્ય મેં યોગ કે મહત્ત્વ કો સ્પષ્ટ કરે.

અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય અને માનવીય મૂલ્યોના વિકાસમાં યમ અને નિયમની ભૂમિકા વિશે સમજ આપે.

અષ્ટાંગ યોગ કા પરિચય ઓર માનવીય મૂલ્યોં કે વિકાસ મેં યમ ઓર નિયમ કી ભૂમિકા કો વ્યક્ત કરે.

બહિરંગ યોગ અને અંતરંગયોગની સંકલ્પના સમજાવે.

બહિરંગ યોગ ઓર અંતરંગ યોગ કી અવધારણાઓં કી વ્યાખ્યા કરે.

હઠયોગ અને રાજયોગનો પરિચય અને તફાવત સ્પષ્ટ કરે.

હઠયોગ ઓર રાજયોગ કે મધ્ય અંતર કા પરિચય ઓર વ્યાખ્યા કરે.

યોગાસનો દરમિયાન રાખવાની સાવચેતીની સમજ આપે તેમજ વિવિધ આસનોનું નિદર્શન કરે.

યોગાસન કે દૌરાન ધ્યાન રાખવાની સાવધાનિયોં કે બારે મેં બતાવે ઓર સાથ હી વિભિન્ન આસનોં કા પ્રદર્શન કરે.

પ્રાણાયામની સંકલ્પના, મહત્ત્વ તેમજ વિવિધ પ્રણાયામોનું નિદર્શન કરી બતાવે.

પ્રાણાયામ કી અવધારણા, મહત્ત્વ ઓર વિભિન્ન પ્રાણાયામોં કા પ્રદર્શન કરે.

પ્રશ્ન-1. નીચેનામાંથી કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

નિમ્નલિખિત મેં સે કિસીં ભી પાંચ પ્રશ્નોં કે ઉત્તર લિખિય.

(20)

1. યોગની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરો.

યોગ કી સંકલ્પના સ્પષ્ટ કીજિય.

2. શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં યોગનું મહત્ત્વ જણાવો.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય મેં યોગ કા મહત્ત્વ બતાઈયે.

3. બહિરંગ યોગની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી બહિરંગ યોગમાં સામેલ વિવિધ અંગો વિશે લખો.

બહિરંગ યોગ કી સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરતે હુયે ઇસમેં શામિલ વિભિન્ન અંગોં કે બારે મેં લિખિય.

4. સાંવેગિક સ્વસ્થ્યમાં યોગની ભૂમિકા શી છે? તેની સ્પષ્ટતા કરો.

ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય મેં યોગ કી ભૂમિકા કયા હૈ? સ્પષ્ટ કીજિય.

5. "ત્રિકોણાસન" કરવાની વિધિ અને મહત્ત્વની ચર્ચા કરો.

"ત્રિકોણાસન" કરને કી વિધિ ઓર ઉસકે મહત્ત્વ કી ચર્ચા કીજિય.

6. માનવીય મૂલ્યોની સ્થાપનામાં "યમ"ની ભૂમિકાનું વર્ણન કરો.

માનવીય મૂલ્યોં કી સ્થાપના મેં "યમ" કી ભૂમિકા કા વર્ણન કીજિય.

7. પાચન તંત્ર સંબંધિત આરોગ્ય જાળવી રાખવામાં સહાયક એવા બે આસનોની ચર્ચા કરો.

પાચન તંત્ર સે સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય કો બનાવે રાખને મેં સહાયક દો આસનોં કી ચર્ચા કીજિય.

પ્રશ્ન 2. નીચેનામાંથી કોઈ પણ બે પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

(20)

નિમ્નલિખિત મેં સે કિસીં ભીં દો પ્રશ્નોં કે ઉત્તર લિખિં.

1. પ્રાણાયામની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી, પરિચય, કરવાની વિધિ અને મહત્ત્વને ધ્યાનમાં રાખી પ્રાણાયામના કોઈ બે પ્રકારોની સવિસ્તાર ચર્ચા કરો.
પ્રાણાયામ કી સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરતે હુ, પરિચય, કરને કી વિધિ ઔર મહત્ત્વ કો ધ્યાન મેં રખકર પ્રાણાયામ કે કિન્હી દો પ્રકારોં કી વિસ્તૃત ચર્ચા કીજિં.
2. યોગાસન કરતી વખતે ધ્યાન રખવા યોગ્ય બાબતો વિશે સવિસ્તાર લખો.
યોગાસન કરતે સમય ધ્યાન રખને યોગ્ય બાતોં કે બારે મેં વિસ્તાર સે લિખિં.
3. “નિયમ” ની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી વિદ્યાર્થી જીવનમાં તેની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરો.
“નિયમ” કી સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરતે હુ વિદ્યાર્થી જીવન મેં ઇસકી ભૂમિકા સ્પષ્ટ કીજિં.

પ્રશ્ન 3. નીચેનામાંથી કોઈ પણ ત્રણ પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

નિમ્નલિખિત મેં સે કિસીં ભીં ત્રીં પ્રશ્નોં કે ઉત્તર લિખિં.

(15)

1. હઠયોગ અને રાજયોગ વચ્ચેના તફાવતને સ્પષ્ટ કરો.
હઠયોગ ઔર રાજયોગ કે બીચ કે અંતર કો સ્પષ્ટ કીજિં.
2. અષ્ટાંગ યોગ પ્રમાણે સમાધિની વિભાવના અને તેના પ્રકાર વિશે લખો.
અષ્ટાંગ યોગ કે અનુસાર સમાધિ કી અવધારણા ઔર ઇસકે પ્રકારોં કે બારે મેં લિખિં.
3. “મનને સ્વસ્થ રાખવામાં યોગ ખુબજ ઉચ્ચોગી છે”. આ વિધાન વિશે આપના વિચાર રજૂ કરો.
મન કો સ્વસ્થ રખને મેં યોગ બહુત ઉપયોગી હૈ - ઇસ કથન પર અપને વિચાર પ્રસ્તુત કીજિં.
4. અંતરંગ યોગના વિવિધ તબક્કાઓ વિશે સમજૂતી આપો.
અંતરંગ યોગ કે વિભિન્ન ચરણોં કી વ્યાખ્યા કીજિં.
5. વજ્રાસનનો પરિચય આપી તેનું મહત્ત્વ જણાવો.
વજ્રાસન કા પરિચય દેતે હુ ઇસકા મહત્ત્વ બતાઈયે.

પ્રશ્ન 4. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વાક્યમાં જવાબ લખો.

નીચે દિં ગઈ પ્રશ્નોં કે ઇક-દો વાક્યોં મેં ઉત્તર લિખિં.

(05)

1. હઠયોગ પ્રદીપિકાના રચનાકાર કોણ છે?
હઠયોગ પ્રદીપિકા કે રચયિતા કૌન હૈં?
2. યોગસૂત્રમાં રહેલા પાદો(અધ્યાયો)નું નમોલ્લેખ કરો.
યોગસૂત્ર મેં વર્ણિત પાદ (અધ્યાયો) કે નામ લિખિં.
3. હઠયોગમાં ઉલ્લિખિત ષટકર્મોનું નમોલ્લેખ કરો.
હઠયોગ મેં ઉલ્લિખિત ષટકર્મોં કે નામ લિખિં.
4. પ્રત્યાહાર એટલે શું?
પ્રત્યાહાર ક્યા હોતા હૈં?
5. સૂઈને કરવાના કોઈ બે આસનોનું નામ જણાવો.
સોકર કિં જાને વાલે કિસીં ભીં દો આસનોં કે નામ બતાઈયે.

-----*-----