

[36] Seat No. _____

No. of printed page : 01

SARDAR PATEL UNIVERSITY
B. A. (II Semester) EXAMINATION
Monday, 01st April 2019
10.00 a.m. to 1.00 p.m.
UA02SSAN21 : Yoga Part-2
SANSKRIT

કુલ ગુણ : ૭૦

નોંધ : જમણી બાજુના આંક પ્રશ્નના ગુણ દર્શાવે છે.

પ્ર.૧ પંચતત્ત્વોનું નિયમન કરનારી હસ્તમુદ્રાઓની પ્રક્રિયા અને તેની ઉપયોગિતા જણાવો. (૧૫)

અથવા

પ્ર.૧ પ્રાર્થનાનો અર્થ સમજાવી તેના પ્રકારો અને તેના ફાયદાઓ જણાવો. (૧૫)

પ્ર.૨ ટૂંકનોંધ લખો. (ગમે તે બે) (૨૦)

- (૧) મૂલાધારચક્ર સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મણિપુરચક્ર
- (૨) માનસિક રોગો થવાના કારણો
- (૩) યોગ અને આયુર્વેદ
- (૪) સ્વસ્થ શરીર માટે આહારનું મહત્વ

પ્ર.૩ કુંડલિનીજાગરણની પદ્ધતિઓ અને તેના અનુભવો જણાવો. (૧૫)

અથવા

પ્ર.૩ આહારની વ્યાખ્યા અને આહારમાંથી પ્રાપ્ત ઘટકો જણાવી સ્વસ્થ શરીર માટે તેનું મહત્વ જણાવો. (૧૫)

પ્ર.૪ ટૂંકનોંધ લખો. (ગમે તે બે) (૨૦)

- (૧) સૂર્યનમસ્કારના લાભો
- (૨) અનાહતચક્ર, હૃદયચક્ર, આજ્ઞાચક્ર
- (૩) મિતાહારનો અર્થ
- (૪) ત્રણ નાડીઓનો પરિચય.