

B.ED Semester - 4 (CBCS) Examination

Oct/Nov-2020 (NEW COURSE)

PHYSICAL AND HEALTH UNDERLYING IN YOGA (EC-5.4)

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) ધ્યાનના બે પ્રકારો જણાવો.
 - (1.2) પૃથ્વી પરના તમામ જીવોનો જીવન દાતા કોણ છે?
 - (1.3) સ્વાસ્થ્યના પ્રકારો નામ આપો.
 - (1.4) કોઇપણ ત્રણ પ્રાણાયામના નામ આપો.
 - (1.5) ભોજન લીધાબાદ કરી શકાતા આસનનું નામ આપો.
- પ્રશ્ન.૨ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઇપણ ૦૫ પ્રશ્નોના જવાબ લખો. (૦૬ માંથી ૦૫) (૧૦)
- (2.1) રમત દરમ્યાન થતી સારીરિક ઈજાઓ જણાવો.
 - (2.2) નિયમિત પ્રાણાયામ કરવાથી થતા ફાયદાઓ જણાવો.
 - (2.3) અષ્ટાંગ યોગની આઠ શીખના નામ આપો.
 - (2.4) સમાધીના ત્રણ પ્રકારોના નામ આપી. કોઈ પણ એક સમાધીની સમજૂતી આપો.
 - (2.5) કોઇપણ છ આસનોના નામ આપો.
 - (2.6) ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં કરવામાં આવતા કોઇપણ ચાર આસનોના નામ આપો.
- પ્રશ્ન.૩ નીચેના પ્રશ્નો માંથી કોઇપણ ૦૫ પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો. (૦૬ માંથી ૦૫) (૨૦)
- (3.1) સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ જણાવો.
 - (3.2) ધ્યાનની સંકલ્પના આપી. મહત્વ સમજાવો.
 - (3.3) સુર્યમનસ્કારની પ્રારંભથી પૂર્ણ સુધીની ૧૨ સ્થિતિની સમજૂતી આપો.
 - (3.4) રમત દરમ્યાન થતી શારીરિક ઈજાઓ જણાવી તેની તાત્કાલીક સારવાર જણાવો.
 - (3.5) ધનુરાસનની પદ્ધતિ, ધનુરાસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો તથા તેના ફાયદાઓ જણાવો.
 - (3.6) યોગની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી. યોગનું મહત્વ જણાવો.

ENGLISH VERSION

Q.1 Answer briefly each of the following questions. (05)

- (1.1) Mention two types of meditation.
- (1.2) Who is the life giver of all life on Earth?
- (1.3) Give the type of health.
- (1.4) Give name any three pranayam.
- (1.5) Name the asan that can be done after meals.

Q.2 Write the answers to any of the five questions bellow. (05 out of 06) (10)

- (2.1) Report the physical injuries that occurred during the game.
- (2.2) Describe the benefits of doing regular pranayam.
- (2.3) Name Eight Sikhs of Astanga Yoga.
- (2.4) Give the three types of Samadhi and Explain any one.
- (2.5) Give the name any six asan.
- (2.6) Name of four asan to be performed with standing positions.

Q.3 Write detailed answers of any of the five questions bellow. (05 out of 06) (20)

- (3.1) Explain the meaning of health explain the importance of physical health.
- (3.2) Explain the importance of meditating.
- (3.3) Explain 12 positions of suryanamaskar from beginning of End.
- (3.4) Explain the injury during the game and describe the immediate treatment.
- (3.5) Describe the method of dhanurasan. Keep the thing in mind while doing it any give his benefit.
- (3.6) Explain the concept of yoga and explain the importance of yoga.
