

મ્યુનિસિપલ આર્ટ્સ એન્ડ અર્બન બેંક સાયન્સ કોલેજ, મહેસાગુા

B Sc Sem-3 (NEP)

IKS PHYSICS 305 (SC23IKSPHY305)

(Yoga-Pranayama and Wellness)

Internal Exam September-2025

Time: 1 Hour

Total Marks: 20

1 કોઈપણ બે પ્રશ્નોના જવાબ આપો:

10

- (a) યોગ શું છે ? યોગનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત જગ્યાવી, આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ-પ્રણાલીનું મહત્વ સમજવો.
- (b) યોગ સાધના માટેના અષ્ટાંગ યોગ સમજવો.
- (c) યોગ માટેની શુદ્ધિક્રિયા 'ક્રપાલભાતિ' વિશે વિગતે નોંધ લખો.

2 કોઈપણ બે પ્રશ્નોના જવાબ આપો:

10

- (a) સૂર્ય નમસ્કારનો સામાન્ય નિયમ સમજવી, સૂર્ય નમસ્કારના લાભ જગ્યાવો.
- (b) આપેલ યોગાશનની રીત, ફાયદા અને તેના માટેના સૂચનો જગ્યાવો:
 - (1) તાડાશન (2) વૃક્ષાસન
- (c) પીઠ પર સૂતાં સૂતાં કરવાના આસનો સેતુબંધાસન અને સવાસનની ચર્ચા કરો..
