

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January-2026

Course	: BA.Hons	Date	: 26/02/2026
Subject Code	: DYS-04	Time	: 11:30am to 12:30pm
Subject Name	: અષ્ટાંગ યોગ સૈદ્ધાંતિક આસન પ્રાણાયામ	Duration	: 01 Hour
		Max. Marks	: 35

પ્રશ્ન-1 પગ માટેના સૂક્ષ્મ વ્યાયામ સવિસ્તાર જણાવો. 14

અથવા

બેસીને કરવાના કોઈ પણ બે આસનો વિશે વિસ્તારથી લખો.

પ્રશ્ન-2 ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) 14

1. ભદ્રાસન
2. જળ નેતિ અને સૂત્ર નેતિ
3. ઉડીયાન બંધ
4. વિપરીતકારણી મુદ્રા

પ્રશ્ન-5 નીચે આપેલા પ્રશ્નોના યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો. 07

1. ગરદન માટે સૂક્ષ્મ વ્યાયામમાં કેટલી વખત ફેરવવું જોઈએ?
(A) 20 (B) 15 (C) 10 (D) 5
2. કયું વાયુને દૂર કરનાર આસન નથી?
(A) ઉત્તાનપાદાસન (B) ચક્રપાદાસન (C) નૌકા સંચાલન (D) વીરભદ્રાસન
3. આસનોનો રાજા કયું આસન છે ?
(A) પવનમુક્તાસન (B) શીર્ષાસન (C) મયુરાસન (D) તાડાસન
4. શલભાસનમાં શલભ એટલે શું?
(A) મોર (B) તીડ (C) વૃશ્ચિક (D) એક પણ નહિ
5. પીઠના સ્નાયુઓને સુદૃઢ કરવા માટે કયું વિશિષ્ટ આસન કરવામાં આવે છે?
(A) તાડાસન (B) વક્રાસન (C) નટરાજાસન (D) સર્પાસન
6. નટરાજાસનમાં શેની સ્થિતિ છે?
(A) પ્રલય (B) નૃત્ય (C) તાંડવ (D) હાસ્ય
7. નાભિની પાછળ કયું ચક્ર છે?
(A) સ્વાધિષ્ઠાન (B) મણીપુર (C) અનાહત (D) વિશુદ્ધિ
