

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

Course	: Diploma Course	Date	: 09/03/2026
Subject Code	: DYS-108	Time	: 11:30am to 01:45pm
Subject Name	: અષ્ટાંગ યોગ સૈદ્ધાંતિક	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 70

પ્રશ્ન-1 સૂર્યનમસ્કારની પ્રથમ સાત સ્થિતિનું વર્ણન કરો. 14

અથવા

યોગાસન એટલે શું? યોગાસનની મૂળભૂત બાબતો સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 ઊભા રહીને તથા બેસીને કરવાના એક એક આસનોનું વર્ણન કરો. 14

અથવા

ધૂંટણ પર રહીને કરવાના કોઈપણ બે આસનો જણાવો.

પ્રશ્ન-3 ષટ્ક્રિયાનો પરિચય આપી જલનેત્રી સમજાવો. 14

અથવા

નાડીશોધન પ્રાણાયામ સમજાવો.

પ્રશ્ન-4 બંધ એટલે શું? ઉડ્ડીયન બંધ સમજાવો. 14

અથવા

મુદ્રાના પ્રકાર જણાવી યોગમુદ્રા વિશે વિસ્તૃત સમજાવો.

પ્રશ્ન-5 ટ્રેકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) 14

1. શીતલી પ્રાણાયામ
2. પ્રાણાયામની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ
3. નૌલી
4. શલભાસન
5. ઉત્તાનપાદાસન