

**Dr. Babasaheb Ambedkar Open University**  
**Term End Examination July - 2026**

|              |                          |            |                      |
|--------------|--------------------------|------------|----------------------|
| Course       | : Diploma Course         | Date       | : 09/07/2026         |
| Subject Code | : DYS-04                 | Time       | : 11:30am to 01:45pm |
| Subject Name | : અષ્ટાંગ યોગ સૈદ્ધાંતિક | Duration   | : 02.15 Hours        |
|              |                          | Max. Marks | : 70                 |

પ્રશ્ન-1 વિવિધ સૂક્ષ્મ વ્યાયામના લાભ વર્ણવી તેનું મહત્ત્વ પ્રતિપાદિત કરો. 14

અથવા

સૂર્યનમસ્કારને તેના આસનો સહિત સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 ઊભા રહીને કરવાના કોઈ પણ ત્રણ આસનોને પદ્ધતિ, આવર્તન, સાવધાની, મર્યાદા, લાભ વગેરેના સંદર્ભ સહિત વર્ણવો. 14

અથવા

બેસીને કરવાના કોઈ પણ ત્રણ આસનોને પદ્ધતિ, આવર્તન, સાવધાની, મર્યાદા, લાભ વગેરેના સંદર્ભ સહિત વર્ણવો.

પ્રશ્ન-3 ષટ્ક્રિયાનો પરિચય વિસ્તારપૂર્વક આપો. 14

અથવા

નાડીશોધન પ્રાણાયામને તેના લાભ સહિત સમજાવો.

પ્રશ્ન-4 બંધનો પરિચય આપીને તેના પ્રકારોનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરો. 14

અથવા

મુદ્રાનો પરિચય આપીને તેના પ્રકારો સમજાવો.

પ્રશ્ન-5 ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) 14

1. સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ
2. ઊંઘા સૂઈને (પેટના આધારે) તથા ઘૂંટણ પર રહીને કરવાના આસનોનો સંક્ષિપ્ત પરિચય
3. સીધા સૂઈને (પીઠના આધારે) કરવાના આસનોનો સંક્ષિપ્ત પરિચય
4. યોગાસન અને વ્યાયામનો તફાવત
5. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

\*\*\*\*\*