

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

Course	: Diploma Course	Date	: 06/07/2026
Subject Code	: DYS-101	Time	: 11:30am to 01:45pm
Subject Name	: યોગ પરિચય-મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનમ	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 70

- પ્રશ્ન-1 યોગ એટલે શું? આધુનિક યુગમાં યોગ અભ્યાસનું મહત્વ સમજાવો. 14
અથવા
અષ્ટાંગયોગ વિશે જણાવો.
- પ્રશ્ન-2 યોગ વિશેની ભ્રામક માન્યતાઓ જણાવી તેનું ખંડન સ્પષ્ટ કરો. 14
અથવા
સાતયકો જણાવી તેના સ્થાન અને મહત્વ સમજાવો.
- પ્રશ્ન-3 યોગના પરંપરાગત ગ્રંથોની માહિતી આપો. 14
અથવા
ચિત્તવૃત્તિ એટલે શું? ચિત્તવૃત્તિનિરોધ સમજાવો.
- પ્રશ્ન-4 ટૂંકનોંધ લખો. (ગમે તે બે) 14
1. આત્મસાક્ષાત્કાર
2. સાંખ્યદર્શન
3. યોગના વિવિધ પ્રકારો
4. આસન અને વ્યાયામનો તફાવત
- પ્રશ્ન-5 નીચે આપેલા પ્રશ્નોના યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો: 14
૧. યોગની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિ સૌપ્રથમ રજૂઆત કોણે કરી?
a) મહર્ષિ પતંજલિ b) ગાંધીજી c) ફ્રેઇડ d) સત્મારામ
૨. યોગસૂત્રના પ્રથમપાદમાં ____ સૂત્રો છે.
a) 51 b) 34 c) 55 d) 54
૩. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી ____ નિરોધ થાય છે.
a) સમાધિ b) પ્રજ્ઞા c) કલેશ d) ચિત્તવૃત્તિ
૪. યોગ એ ____ ધર્મ છે.
a) હિન્દુ b) બુદ્ધ c) માનવ d) જૈન
૫. મન એટલે વ્યક્તિત્વનો ____ કોષ છે.
a) બ્રહ્મમય b) આનંદમય c) મનોમય d) અન્નમય
૬. સૌપ્રથમ મૂળમાં આવેલું ચક્ર ____ છે.
a) મૂળચક્ર b) મૂલાધારચક્ર c) શરીરચક્ર d) આસનચક્ર
૭. વિવેકાનંદજી એ જણાવેલ યોગ ____ છે.
a) ગીતયોગ b) રાજયોગ c) પૂર્ણયોગ d) અનાદયોગ