

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

Course : Diploma Course  
Subject Code : DYS-108  
Subject Name : અષ્ટાંગ યોગ સૈદ્ધાંતિક

Date : 13/07/2026  
Time : 11:30am to 01:45pm  
Duration : 02.15 Hours  
Max. Marks : 70

- 
- પ્રશ્ન-1 સૂર્યનમસ્કાર વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. 14  
અથવા  
વૃક્ષાસન ની આકૃતિ સાથે સમજણ આપો.
- પ્રશ્ન-2 બેસીને કરવના આસન કોઈ પણ બે. 14  
અથવા  
ઉધાસુઈ ને કરવના આસન કોઈ પણ બે.
- પ્રશ્ન-3 ત્રાટક વિશે સમજાવો. 14  
અથવા  
જલનીતી સમજાવો.
- પ્રશ્ન-4 ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) 14  
1. શીતલી પ્રાણાયામ  
2. જલંધર બંધ  
3. મહામુદ્રા  
4. મયુરાસન
- પ્રશ્ન-5 વિકલ્પો (MCQ) 14  
1 ઉદરને વાયુ થી ભરી કરવામાં આવે છે.  
a) પ્લાવીની b) સુર્યભેદન c) શીતલી d) ભ્રામરી  
2 શાંભવી એ ----- નો બીજોશબ્દ છે.  
a) ઈડા b) પિંગલા c) સુશુમના d) એક પણ નહિ  
3 બંધ ના પ્રકાર----- છે.  
a) 1 b) 2 c) 3 d) 4  
4 નાગ  
a) પ્રાણ b) ઉપપ્રાણ c) આસન d) મુદ્રા  
5 સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપ્ત  
a) અપાન b) ઉદાન c) વ્યાન d) સમાન  
6 નૌલી ના પ્રકાર  
a) 1 b) 2 c) 3 d) 4  
7 બેસીને કરવાના આસન.  
a) ગોમુખાસન b) નોકાસન c) સર્પાસન d) હલાસન