

શ્રીસોમનાથસંસ્કૃતયુનિવર્સિટી, વેરાવલમ્

વાર્ષિકપરીક્ષા-એપ્રિલ, ૨૦૧૯

કક્ષા : M.A. પાર્ટ-૧ (યોગ)	પેપર નં.: ૦૩ (New Syllabus)	કુલ ગુણ : ૧૦૦
વિષય : ઘેરંડ સંહિતા		સમય : ૩:૦૦ થી ૬:૦૦
તારીખ : ૦૩/૦૪/૨૦૧૯	સંદર્ભગ્રંથ :- ઘેરંડ સંહિતા	

પ્રશ્ન-૧ ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર ષટ્કર્મનું ક્રમશઃ વર્ણન કરો. ૨૦

અથવા

ઘેરંડ સંહિતામાં વર્ણવેલ બેઠા-બેઠાના આસનો વિસ્તારથી સમજાવો.

પ્રશ્ન-૨ ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર ધારણા એટલે શું ? તેના પ્રકારો વર્ણવો. ૨૦

અથવા

ઘેરંડ સંહિતામાં વર્ણવેલ કોઈપણ દસ મુદ્રાઓ સમજાવો.

પ્રશ્ન-૩ ઘેરંડ સંહિતા મુજબ પ્રાણાયામ એટલે શું ? તેના નામ જણાવી કોઈપણ પાંચ પ્રાણાયામ ને વિસ્તારથી સમજાવો. ૨૦

અથવા

ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર મહાબંધ એટલે શું ? તેની વિસ્તૃત માહિતી આપો.

પ્રશ્ન-૪ ધ્યાન નુ વર્ણન ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર કરો. ૨૦

અથવા

સમાધિ એટલે શું ? તેના પ્રકારો ઘેરંડ સંહિતા પ્રમાણે સમજાવો .

પ્રશ્ન-૫ ટુંકનોંધ લખો. (કોઈ પણ બે) ૨૦

(૧) છશત્રુઓ

(૨) વિપરીતકરણી મુદ્રા

(૩) સૂક્ષ્મ ધ્યાન

(૪) પ્રત્યાહાર