

B.Sc. Sem-3 – PHYSICS
Paper Code: SC23IKSPHY305
Paper Name: Yoga-Pranayam and Wellness
Assignment

પ્રશ્ન-1 A આપેલ પ્રશ્નોના જવાબ વિગતવાર લખો. (Give the answer in details.)

- 1 યોગા અભ્યાસ માટેના સામાન્ય નિયમો લખો.(Write common guideline for Yoga-Abhyas.)
- 2 યોગ પ્રાણાયામથી શારિરીક અને માનસિક થતા ફાયદાઓ જણાવો.(Write physical and mental benefit of yoga pranayam.)
- 3 કપાલભાતી સમજાવો.(Explain on kapalbhathi)

B બધાના જવાબ લખો.(Write answer to all)

- 1 યોગા વિષે નો ઇતિહાસ લખો.(Write on history of Yoga)
- 2 યોગાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અને તેનો વિકાસ લખો.(Write basic concept and development of Yoga.)
- 3 યોગા શું છે ? (What is Yoga ?)
- 4 યોગા અભ્યાસ શા માટે જરૂરી છે ? (Why Yoga Abhyas is necessary ?)

પ્રશ્ન-2 A આપેલ પ્રશ્નોના જવાબ લખો. (Give the answer in details.)

- 1 સૂર્યનમસ્કરની જુદી જુદી સ્થિતિઓ જણાવો.(Write various position of suryanmskar.)
- 2 ઊભા રહીને કરવા માટેના જુદા જુદા આસનોની પદ્ધતિ અને સ્થિતિઓ જણાવો.
(Write different position and process of standing yogasan.)
- 3 જુદા જુદા પ્રાણાયામની પદ્ધતિ અને સ્થિતિઓ લખો.
(Write different position and process of pranayam.)

B બધાના જવાબ લખો.(Write answer to all)

- 1 સૂર્યનમસ્કાર સમજાવો.(Explain suryanamskar.)
- 2 સૂર્યનમસ્કારથી થતા ફાયદાઓ જણાવો.(Write benefit of suryanmskar.)
- 3 આસન પર બેસીને કરવા માટેના આસનોથી થતા ફાયદા અને સાવચેતીઓ જણાવો.
(Write benefits and precaution of sitting position aasan.)
- 4 પીઠને લગતા આસનોથી થતા ફાયદાઓ અને સાવચેતીઓ લખો.
(Write benefits and precaution of aasan on base of backbody.)

ઉપરોક્ત એસાઇમેન્ટ તા. 2 8/08/2024 સુધીમાં નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે સમય અને સ્થળે જમા

કરાવવા. જમા કરાવતી વખતે તમારા રોલ નંબર ની સામે સહી અવશ્ય કરવી .સમય મર્યાદામાં જમા
ન કરાવનારને આંતરિક ગુણ આપવામાં આવશે નહીં.

સ્થળ- ભૌતિકશાસ્ત્ર પ્રયોગશાળા - લેબ આસીસન્ટ શ્રી સુરેશભાઈ પ્રજાપતિ પાસે.

સમય - બપોરના 2:00 થી 2:30 સુધી જ