

Seat No. : _____

SI-113

September-2020

B.A., Sem.-VI

CC-311 : Indian Culture - Indology (Yogavidya in Indian Tradition)

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

વિભાગ – 1

નીચેનામાંથી કોઈપણ ત્રણ પ્રશ્નનોના જવાબ આપો :

1. આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્ત્વ સમજાવો. 14
2. મિતાહારનો મનુષ્યના મન પર શું પ્રભાવ પડે છે ? ટૂંકમાં સમજાવો. 14
3. પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય ટૂંકમાં આપો. 14
4. ભારતના પ્રસિદ્ધ યોગાચાર્યો વિશે માહિતી આપો. 14
5. પ્રાણાયમના મુખ્ય પ્રકારો વર્ણવો. 14
6. સૂર્ય નમસ્કારનું વર્ણન કરી તેના ફાયદાઓ જણાવો. 14
7. ચક્રોનો ટૂંકમાં પરિચય આપો. 14
8. ષટક્રિયાઓનું ટૂંકમાં વર્ણન કરો. 14

9. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો : (કોઈપણ ચાર)

8

1. યોગની વ્યાખ્યા આપો.
 2. પ્રત્યાહાર એટલે શું ?
 3. અષ્ટાંગ યોગના રચયિતા કોણ છે ?
 4. 'યમ' ના પાંચ પગથિયા જણાવો.
 5. 'ત્રિબંધ' એટલે શું ?
 6. મુખ્ય ત્રણ નાડીઓના નામ આપો.
 7. કપાલભાતિના ફાયદાઓ જણાવો.
 8. આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ ક્યારે ઉજવવામાં આવે છે ?
-

Seat No. : _____

SI-113

September-2020

B.A., Sem.-VI

**CC-311 : Indian Culture - Indology
(Yogavidya in Indian Tradition)**

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

PART – I

Write any **three** questions of the following :

1. Explain the importance of yoga in modern lifestyle. **14**
2. What is the impact of Mitahar on the human mind ? Explain in brief. **14**
3. Give an introduction about ashtang yoga of patanjali. **14**
4. Give an information about famous yogacharyas of India. **14**
5. Describe the main types of pranayam. **14**
6. Describe the surya namaskar and mention the benefits of it. **14**
7. Give an introduction of Chakras. **14**
8. Explain in short about Shatkriyas. **14**

PART – II

9. Write the answer in brief : (any **four**)

8

1. Define the word 'yog'.
 2. What is 'pratyahar' ?
 3. Who is the author of Ashtangyoga ?
 4. Mention the five steps of Yama.
 5. What is Tribandha ?
 6. Mention the names of three main nadis.
 7. Mention the benefits of kapalbhati.
 8. When do we celebrate the international yoga day ?
-