

Note: All questions carry equal marks.

નોંધ. બધા જ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે :

નીચેનામાંથી કોઈપણ ત્રણ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

૧૪\*૩=૪૨

Q.1 યોગ શબ્દની વ્યાખ્યા આપી. ભારતીય પરંપરામાં યોગનું મહત્વ સમજાવો.

Q.2 મીતાહારનો મનુષ્યના જીવન પર શું પ્રભાવ પડે છે? તેનું મૂલ્યાંકન કરો.

Q.3 મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય આપો.

Q.4 યોગના પ્રકારોમાં કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, રાજયોગ, જ્ઞાનયોગ વિશે સમજાવો.

Q.5 પ્રાણાયમનો અર્થ સમજાવી તેના પ્રકાર નીરૂપો.

Q.6 ભારતીય પરંપરામાં યોગક્ષેત્રે થઇ ગયેલા વિવિધ "યોગચાર્યા"નો પરિચય કરાવો.

Q.7 આપણા શરીરમાં આવેલા ચક્રોનો પરિચય આપો.

Q.8 ષટક્રિયાઓ વિશે વિગતે ચર્ચા કરો.

પ્ર. ૯: નીચેનામાંથી કોઈપણ ચાર પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો.

૨\*૪=૦૮

Q.1 'યોગ' શબ્દનો અર્થ સમજાવો.

Q.2 યોગદર્શનના પ્રણેતા કોણ છે?

Q.3 'અસ્તેય'નો અર્થ જણાવો.

Q.4 યોગનો છેલ્લો તબક્કો કયો છે?

Q.5 અષ્ટાંગયોગના આઠ અંગો કયા કયા છે?

Q.6 પ્રાણાયમની પ્રક્રિયામાં "કુંભક" એટલે શું જણાવો.

Q.7 "સાત્વિક" આહારથી ચિત્ત કેવું બને છે?

Q.8 ચંદ્રનાડીને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે.

P.T.O

E 36-2

B.A. SEM -VI

APRIL-2022

SUB: INDIAN CULTURE (INDOLOGY)

INCL-311 CC – YOGA IN INDIAN TRADITION

---

Total Marks: 50

Note: All questions carry equal marks.

નોંધ. બધા જ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે :

WRITE THE ANSWER IN DETAIL. (ANY THREE)

14\*3 = 42

Q.1 Explain the importance of yoga in Indian tradition by defining the word yoga.

Q.2 Explain the effect of diet on human life.

Q.3 Introduce maharshi patanjali's ashtanga yoga.

Q.4 Explain karma yoga, bhakti yoga, raj yoga, gyan yoga in types of yoga.

Q.5 Explain the meaning of pranayama and its types.

Q.6 Introduce the various "yogacharyas" in the field of yoga in the Indian tradition

Q.7 Introduce the chakras in our body.

Q.8 Explain the six actions.

Q.9: ANSWER IN BRIEF (ANY FOUR)

2\*4=08

Q.1 Explain the meaning of the word 'yoga'.

Q.2 Who is the pioneer of yoga philosophy?

Q.3 Explain the meaning of "ashteya".

Q.4 What is the last stage of yoga?

Q.5 How many limbs of eight ashtanga yogas?

Q.6 Explain what is "kumbhak" in the process of pranayama.

Q.7 How does a "sattvic" diet make the mind?

Q.8 What else is the "chandrnadi" called?

