

29/102
2/102

2807E024

Candidate's Seat No : _____

B.A. Sem-6 Examination
CC-311 - Indian Culture
(Yoga in Indian Tradition)

Time : 2-00 Hours]

July 2021

[Max. Marks : 50

વિભાગ-૧
કોઈ પણ ત્રણ પ્રશ્નોના જવાબ આપો

- પ્રશ્ન-૧ આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ સમજાવો. 14
- પ્રશ્ન-૨ યોગનો ઇતિહાસ ટૂંકમાં આલેખો. 14
- પ્રશ્ન-૩ કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને રાજયોગનું વર્ણન કરો. 14
- પ્રશ્ન-૪ પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય ટૂંકમાં આપો. 14
- પ્રશ્ન-૫ કોઈપણ ત્રણ મુખ્ય આસનોનું વર્ણન કરો. 14
- પ્રશ્ન-૬ પ્રાણાયમના મુખ્ય પ્રકારો વર્ણવો. 14
- પ્રશ્ન-૭ ચક્રોનો ટૂંકમાં પરિચય આપો. 14
- પ્રશ્ન-૮ ષટક્રિયાઓનું ટૂંકમાં વર્ણન કરો. 14

વિભાગ-૨

સૂચના : નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો. (ત્રિંપણ ચાર) 08

૧. યોગ એટલે શું?
૨. યોગવિદ્યાની શરૂઆત કોણે કરી છે?
૩. મહર્ષિ પતંજલિએ કયો ગ્રંથ રચ્યો છે?
૪. 'નિયમ' ના પાંચ પગથિયા જણાવો.
૫. 'ત્રિબંધ' ના નામ આપો.
૬. 'ષટક્રિયા' એટલે શું?
૭. સૂર્યનમસ્કારના કાયદાઓ જણાવો.
૮. આધુનિક ભારતમાં સૌથી વધુ યોગનો પ્રચાર કોણે કર્યો છે?

PTO

624-2

B.A. , Sem. -VI

Indian Culture - Indology

CC: 311

(Yoga in Indian Tradition)

August 2020

Time : |

Marks : 50

Section - 1

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

- | | |
|--|----|
| Q.-1 Explain the importance of yoga in in modern lifestyle | 14 |
| Q.-2 Sketch the history of Yoga in short. | 14 |
| Q.-3 Describe about Karmyog, Bhaktiyog and Rajyog. | 14 |
| Q.-4 Give an introduction about ashtang yoga of patanjali. | 14 |
| Q.-5 Describe any three main Yogasan. | 14 |
| Q.-6 Describe the main types of pranayam. | 14 |
| Q.-7 Give an introduction of Chakras. | 14 |
| Q.-8 Explain in short about Shatkriyas. | 14 |

Section – 2

Instruction: Write the answer in brief. (Any four)

08

1. What is Yoga?
 2. Who has started Yogvidhya?
 3. Which book is written by Maharshi Patanjali?
 4. Mention the five steps of Niyama.
 5. Mention the name of Tribandha.
 6. What is 'Shatkriya'?
 7. Mention the benefits of Siryanamashkar.
 8. In modern India who is promoting yoga the most?
-