

**B.A. Semester-6 Examination**  
**CC 311 - (Indology) Indian Culture**  
**(Yoga Vidya in Indian Tradition)**

Time : 2-30 Hours]

April-2023

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) દરેક પ્રશ્નનાં ગુણ સમાન છે.  
(૨) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

- ૧ યોગ એટલે શું? આધુનિક જીવનશૈલીમાં યોગનું મહત્વ સમજાવો. ૧૪  
અથવા
- ૧ મિતાહાર એટલે શું? યોગ કરનાર યોગીએ કેવી રીતે મિતાહાર કરવો જોઈએ તેના વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપો. ૧૪
- ૨ યોગના પ્રકારો જણાવી તેના વિશે વિગતે નિરૂપણ કરો. ૧૪  
અથવા
- ૨ યોગનું મહત્વ સમજાવી મહર્ષિ પતંજલિએ સૂચવેલા અષ્ટાંગ યોગનું વર્ણન કરો. ૧૪
- ૩ યોગાસનનું મહત્વ સમજાવી, કોઈ પણ ચાર આસનોનો વિસ્તૃત પરિચય આપો. ૧૪  
અથવા
- ૩ પ્રાણાયમનો અર્થ સમજાવી, કોઈપણ ચાર પ્રાણાયમ વિશે નોંધ લખો. ૧૪
- ૪ આપણા શરીરમાં આવેલા વિવિધ ચક્રોનો પરિચય આપો. ૧૪  
અથવા
- ૪ ખટ્ટિક્યાઓ વિશે વિગતે ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૫ નીચેનાના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ સાત) : ૧૪
- (૧) રાજયોગના અંગો કેટલા છે? કયા કયા?
- (૨) પ્રાણાયમની પ્રક્રિયામાં રેચક, પૂરક અને કુંભક એટલે શું? સમજાવો.
- (૩) કયો પ્રાણાયમ સમૂહના અવાજ અથવા મોજાના અવાજની નકલ કરવા વિશે છે?
- (૪) યમના પ્રકાર કેટલા છે? કયા કયા?
- (૫) ધનુરાસનનાં લાભ જણાવો.
- (૬) પ્રાણાયમની નાડીઓ કેટલી? કઈ કઈ?
- (૭) સૂર્ય નમસ્કારમાં કુલ કેટલા આસનો કરવામાં આવે છે? કયા કયા?
- (૮) 'ધ્વાવીની'નો અર્થ સમજાવી તેના ફાયદા જણાવો.
- (૯) શીતલી પ્રાણાયમ કઈ ઋતુમાં વધુ લાભદાયક નીવડે છે?
- (૧૦) કપાલભ્રમણનો અર્થ સમજાવો.
- (૧૧) સૂર્યપાસના માટે અતિમહત્વનો દિવસ કયો છે?
- (૧૨) નેત્રીક્રિયાના કેટલા પ્રકાર છે? કયા કયા?

# 0604N53-2

## ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) All questions carry equal Marks.  
(2) All questions are compulsory.

- 1 What is Yoga? Explain the importance of Yoga in Modern Life Style. 14  
OR
- 1 What is "Mitahara"? Give a detailed information on how a Yogi should practice Mitahara. 14
- 2 State the types of Yoga and describe them in detail. 14  
OR
- 2 Explain the importance of Yoga. Describe the Ashtanga Yoga prescribed by Maharshi Patanjali. 14
- 3 Explain the importance of Yogasana and give a detailed introduction to any Four Asanas. 14  
OR
- 3 Explain the meaning of Pranayama, and write a note on any Four Pranayama. 14
- 4 Introduce the different Chakras present in our body. 14  
OR
- 4 Discuss in detail about "Shat Kriya" (six actions). 14
- 5 Answer the following questions in short (any seven) : 14
- (1) How many limbs of Rajyoga? Which?
  - (2) Explain what Rechak, Purak and Kumbhaka mean in the process of Pranayama.
  - (3) Which Pranayama is about imitating the sound of the Ocean or the Sound of Waves?
  - (4) How many types of Yama are there? Which?
  - (5) Explain the benefits of Dhanurasana.
  - (6) How many pulses of Pranayama? Which?
  - (7) How many Asanas are performed in Surya Namaskar? Which?
  - (8) Explain the meaning of Plavini and state its benefits.
  - (9) In which season is shitli Pranayama more beneficial?
  - (10) Explain the meaning of Kapalbhathi.
  - (11) Which is the most important day for "Suryapassana" (Sun Worship)?
  - (12) How many types of "Netikriya"? Which?
-