

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

Time : 2-30 Hours]

April-2024

[Max. Marks : 70

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

- ૧ આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ સમજાવો. ૧૪
 અથવા
- ૧ યોગનો ઇતિહાસ ટૂંકમાં વર્ણવો. ૧૪
- ૨ પતંજલિના અષ્ટાંગયોગનો પરિચય ટૂંકમાં આપો. ૧૪
 અથવા
- ૨ ‘કર્મયોગ’ અને ‘ભક્તિયોગ’ વિશે માહિતી આપો. ૧૪
- ૩ પ્રાણાયામના મુખ્ય પ્રકાર વર્ણવો. ૧૪
 અથવા
- ૩ કોઈપણ ત્રણ આસનોનું વર્ણન કરો. ૧૪
- ૪ ચક્રોનો ટૂંકમાં પરિચય આપો. ૧૪
 અથવા
- ૪ ષટ્ક્રિયાઓનું ટૂંકમાં વર્ણન કરો. ૧૪
- ૫ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ સાત) : ૧૪
- (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) સૂર્યનમસ્કારના ફાયદાઓ જણાવો.
 - (૭) ‘મિતાહાર’ એટલે શું?
 - (૮) યોગ કરવાથી શું લાભ થાય છે.
 - (૯) ‘પ્રત્યાહાર’ એટલે શું?
 - (૧૦) ભારતના જાણીતા યોગાચાર્યોના નામ આપો.
 - (૧૧) યોગ કરનાર સાધકનો આહાર જણાવો.
 - (૧૨) યોગ અને કસરત વચ્ચેનો તફાવત જણાવો.

ENGLISH VERSION

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

- | | | |
|------|--|----|
| 1 | Explain the Importance of Yoga in Modern Life Style. | 14 |
| | OR | |
| 1 | Briefly describe the history of Yoga. | 14 |
| 2 | Give an Introduction about Astangyoga of Patanjali. | 14 |
| | OR | |
| 2 | Give and information about “Karmayoga” and “Bhaktiyoga”. | 14 |
| 3 | Describe the main types of Pranayam. | 14 |
| | OR | |
| 3 | Describe any three Main Yogasan. | 14 |
| 4 | Give an introduction of Chakras. | 14 |
| | OR | |
| 4 | Explain in short about Shat Kriyas. | 14 |
| 5 | Write the answer in brief (any seven) : | 14 |
| (1) | What is Yoga? | |
| (2) | Who has started Yogvidya? | |
| (3) | Which Book is written by Maharshi Patanjali? | |
| (4) | Mention the Five Steps of Niyama. | |
| (5) | Mention the Name of Tribandh. | |
| (6) | Mention the benefits of Surya Namaskar. | |
| (7) | What is Mitahar? | |
| (8) | What is the benefit of Yoga? | |
| (9) | What is Pratyahar? | |
| (10) | Mention the Famous Names of Yogacharyas of India. | |
| (11) | Mention the Food of Sadhak of Yoga. | |
| (12) | Mention the difference between Yoga and Exercise. | |
-