

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

Time : 2-30 Hours]

September-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 મિતાહારનો મનુષ્યના જીવન પર શું પ્રભાવ પડે છે? સમજાવો.	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 પ્રાણાયમનો અર્થ સમજાવી કોઈપણ ચાર પ્રાણાયમ વિશે નોંધ લખો.	૧૪
અથવા	
૩ યોગાસનનું મહત્વ સમજાવી કોઈપણ ચાર આસનોનો વિસ્તૃત પરિચય આપો.	૧૪
૪ ષટ્ટિક્યાઓ વિશે વિગતે ચર્ચા કરો.	૧૪
અથવા	
૪ આપણા શરીરમાં આવેલાં વિવિધ ચકોનો પરિચય કરાવો.	૧૪
૫ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ સાત) :	૧૪
(૧) 'યોગ' શબ્દનો અર્થ સમજાવો.	
(૨) રાજયોગના અંગો કેટલાં છે? ક્યા ક્યા?	
(૩) "મિતાહાર" શબ્દનો અર્થ સમજાવો.	
(૪) યોગના રચયિતા કોણ છે?	
(૫) ધર્મના પ્રકાર કેટલાં છે? ક્યા ક્યા?	
(૬) ધનુરાસનનાં લાભ જણાવો.	
(૭) કપાલભાતીનો અર્થ સમજાવો.	
(૮) શીતલી પ્રાણાયમ કઈ ઋતુમાં વધુ લાભદાયક નીવડે છે?	
(૯) ચંદ્રનાડીને બીજા ક્યા નામે ઓળખવામાં આવે છે?	
(૧૦) પ્રાણાયમની પ્રક્રિયામાં 'કુંભમ' એટલે શું?	
(૧૧) સાત્વિક આહારથી ચિત્ત કેવું બને છે?	
(૧૨) સૂર્યપાસના માટે અતિ મહત્વનો દિવસ ક્યો છે?	

# **2509N523-2**

## **ENGLISH VERSION**

**Instructions :** (1) Figures to the right indicate Full Marks.  
(2) All questions are compulsory.

1	Explain the importance of Yoga in modern life.	14
	OR	
1	Explain the effect of 'Mitahar' on human life.	14
2	Describe the types of Yoga in detail.	14
	OR	
2	Explain the importance of Yoga and describe the Ashtanga Yoga prescribed by Maharshi Patanjali.	14
3	Explain the meaning of Pranayama and write a note on any four Pranayam.	14
	OR	
3	Explain the importance of Yogasana and give a detailed introduction to any four Asanas.	14
4	Discuss in detail about "Shatkriya" (six action).	14
	OR	
4	Introduce the different Chakras present in our body.	14
5	Answer the following questions briefly (any seven) :	14
(1)	Explain the meaning of the word Yoga.	
(2)	How many parts of "Raja yoga"? Which?	
(3)	Explain the meaning of the word "Mitahar".	
(4)	Who is the creator of Yoga?	
(5)	How many types of 'Yam'? Which ones?	
(6)	State the benefits of 'Dhanurasana'.	
(7)	Explain the meaning of 'Kapalbhati'.	
(8)	In which season is Shitli Pranayama more beneficial?	
(9)	Chandra Nadi is known by what other name?	
(10)	What is 'Kumbhak' in the process of Pranayama?	
(11)	How does 'Sattvic diet' make the mind?	
(12)	Which is the most important day for Sun Warship?	

---