

**B.A. Sem.-6 Examination**  
**311 - Indian Culture**  
**(Yoga in Indian Tradition)**  
**September-2024**

Time : 2-30 Hours]

[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 ષટ્ક્રિયાઓ વિશે વિગતે ચર્ચા કરો. ૧૪  
 અથવા  
 ૪ આપણા શરીરમાં આવેલાં વિવિધ ચક્રોનો પરિચય કરાવો. ૧૪
- ૫ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ સાત) : ૧૪
- (૧) ‘યોગ’ શબ્દનો અર્થ સમજાવો.
  - (૨) રાજયોગના અંગો કેટલાં છે? કયા કયા?
  - (૩) “મિતાહાર” શબ્દનો અર્થ સમજાવો.
  - (૪) યોગના રચયિતા કોણ છે?
  - (૫) યમના પ્રકાર કેટલા છે? કયા કયા?
  - (૬) ધનુરાસનનાં લાભ જણાવો.
  - (૭) કપાલભ્રાતીનો અર્થ સમજાવો.
  - (૮) શીતલી પ્રાણાયમ કઈ ઋતુમાં વધુ લાભદાયક નીવડે છે?
  - (૯) ચંદ્રનાડીને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે?
  - (૧૦) પ્રાણાયમની પ્રક્રિયામાં ‘કુંભમ’ એટલે શું?
  - (૧૧) સાત્ત્વિક આહારથી ચિત્ત કેવું બને છે?
  - (૧૨) સૂર્યપાસના માટે અતિ મહત્વનો દિવસ કયો 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?  |    |
-