

B.A. Sem.-6 Examination
CC 311 - Indian Culture (Indology)
(ભારતીય પરંપરામાં યોગ વિદ્યા)

Time : 2-30 Hours]

April 2025

[Max. Marks : 70

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

- ૧ આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્ત્વ સમજાવો. ૧૪
અથવા
૧ મિતાહાર એટલે શું? યોગ કરનાર યોગીએ કેવી રીતે મિતાહાર કરવો જોઈએ તેના વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપો. ૧૪
- ૨ યોગના ચાર પ્રકારો વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. ૧૪
અથવા
૨ મહર્ષિ પતંજલિએ સૂચવેલા અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય આપો. ૧૪
- ૩ યોગાસનનું મહત્ત્વ સમજાવી શીર્ષાસન, હલાસન અને શલભાસન વિશે વિગતે નોંધ લખો. ૧૪
અથવા
૩ પ્રાણાયામનો અર્થ સમજાવી કોઈ પણ ચાર પ્રાણાયામ વિશે નોંધ લખો.
- ૪ ષટ્ક્રિયાઓ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. ૧૪
અથવા
૪ આપણાં શરીરમાં આવેલા વિવિધ ચક્રોનો ટૂંકમાં પરિચય આપો. ૧૪
- ૫ નીચેના પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈ પણ સાત) : ૧૪
(૧) યોગના કેટલા પ્રકાર છે? કયા કયા?
(૨) યમના પ્રકાર કેટલા છે? કયા કયા?
(૩) સૂર્ય નમસ્કારમાં કેટલા આસનો આવે છે? કયા કયા?
(૪) પ્રાણાયામ એ શેની ક્રિયા છે?
(૫) અષ્ટાંગ યોગનું સાતમું ચરણ કયું છે?
(૬) 'કુંભક' એટલે શું?
(૭) સૂર્યનાડીને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે?
(૮) 'અપરિગ્રહ'નો અર્થ સમજાવો.
(૯) 'કપાલભ્રાતી'નો અર્થ સમજાવો.
(૧૦) 'ત્રાટક'ના યોગ અભ્યાસથી આપણા શરીરને શું ફાયદા મળે છે?
(૧૧) મણિપુર ચક્ર બીજા કયા નામે ઓળખાય છે?
(૧૨) દૈનિક ક્રિયાઓમાં 'નેતી' ક્રિયા વિશે સમજાવો.

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 What is 'Miteher'? Give a detailed information on how a Yogi should practice Mitahar. 14
- 2 Discuss in detail about the four types of Yoga. 14
- OR**
- 2 Introduce the Ashtanga yog suggested by Maharshi Patanjali. 14
- 3 Explain the inportance of Yogasans and write detailed notes about 'Shirshasana', 'Halasana' and 'Salabhasana'. 14
- OR**
- 3 Explain the meaning of Pranayama and write a note on any four Pranayama. 14
- 4 Discuss in detail about 'Shattkriya' 14
- OR**
- 4 Briefly introduce the various Chakras in our body. 14
- 5 Answer the following questions briefly (Any seven) : 14
- (1) How many types of Yoga are there? Which?
 - (2) How many types of Yam are there? Which are they?
 - (3) How many Asanas are there in 'Surya Namaskar'? Which ones?
 - (4) What is the action of Pranayama?
 - (5) What is the seventh limb of Ashtang Yoga?
 - (6) What is 'Kumbhaka'?
 - (7) By what other name is the "Suryanadi" known?
 - (8) Explain the meaning of 'aparigraha'.
 - (9) Explain the meaning of 'Kapalbhati'.
 - (10) What benefits does the practice of 'Tratak Yoga' bring to our body.
 - (11) By what other name is the 'Manipur Chakra' known?
 - (12) Explain about "Neti Kriya" in daily activities.
-