

B.A Sem.-6 (Rep) Examination
CC-311

Indian Culture

October-2025

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

NOTE: All questions carry equal marks.

નોંધ: બધા જ પ્રશ્નોના ગુણો સરખા છે.

પ્રશ્ન-૧- આધુનિક જીવનમાં યોગનું મહત્વ સમજાવો . (14)

OR

મિતાહારનો મનુષ્યના જીવન પર શું પ્રભાવ પડે છે. સમજાવો ?

પ્રશ્ન-૨- મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગનો પરિચય સમજાવો. (14)

OR

કોઈ પણ ચાર આસનો નો પરિચય આપો

પ્રશ્ન-૩ પ્રાણાયામ વિશે સમજાવો. (14)

OR

ભારતીય પરપરામાં સૂર્યનમસ્કાર વિશે સમજૂતી આપો.

પ્રશ્ન-૪ યોગમાં ચક્રોનું પરિચય કરાવો. (14)

OR

ષટક્રિયાઓ વિશે સમજૂતી આપો.

પ્ર. પ:નીચેના પ્રશ્નો નાં ટૂંકમાં જવાબ આપો. (કોઈ પણ સાત) (14)

- (1) યોગના રચયિતા કોણ છે?
- (2) અષ્ટાંગયોગ નાં આઠ અંગો જણાવો.
- (3) સૂર્યનમસ્કાર માં કુલ કેટલા આસનો આવે છે?
- (4) યોગનું મહત્વનું અંગ કયું છે?
- (5) "મિતાહાર" શબ્દમાંથી "મિત" શબ્દ નો અર્થ શું થાય છે?
- (6) કયા પ્રાણાયામથી ભૂખ, તરસ, આળસ અને ઊંઘ દુર થાય છે?
- (7) પગના સ્નાયુઓ કયા આસનથી મજબુત થાય છે?
- (8) "યમ" શબ્દનો અર્થ શું થાય છે?
- (9) યોગનો રાજા કોણ છે?
- (10) ઈડા નાડીને બીજા કયાં નામે ઓળખવામાં આવે છે?
- (11) પ્લાવિની આસન નું મહત્વ સમજાવો .
- (12) શીતલી પ્રાણાયામ કઈ ઋતુ માં કરવામાં આવે છે?

(P.T.O)

N666-2

B.A SEM -6
SUB: INDIAN CULTURE (INDOLOGY)
311- YOGA IN INDIAN TRADITION

NOTE: All questions carry equal marks.

નોંધ: બધા જ પ્રશ્નોના ગુણો સરખા છે.

Q 1: Explain the importance of yoga in modern life. (14)

OR

What impact does a balanced diet have on human life? Explain.

Q 2: Provide an introduction to the Ashtanga Yoga of Maharshi Patanjali. (14)

OR

Introduce any four asanas.

Q3: Explain about pranayama. (14)

OR

Provide an explanation of Surya Namaskar in Indian tradition.

Q 4: Introduce the chakras in yoga. (14)

OR

Explain about shatkarmas. (14)

Q 5: Give brief answers to the following questions. (Any seven)

- (1) Who is the creator of yoga?
- (2) Name the eight limbs of Ashtanga Yoga.
- (3) How many asanas are included in Surya Namaskar?
- (4) Which limb is considered most important in yoga?
- (5) What does the word 'Mita' in 'Mitahar' mean?
- (6) Which pranayama alleviates hunger, thirst, laziness, and sleep?
- (7) Which asana strengthens the leg muscles?
- (8) What does the word 'Yama' mean?
- (9) Who is known as the king of yoga?
- (10) What is another name for the Ida Nadi?
- (11) Explain the importance of Plavini Asana.
- (12) In which season is Sheetal Pranayama practiced?

_____ X _____ X _____