

B.A. Semester – 1 (NEP-2020) Examination

January-2024

Introduction to Yoga (MD/ID-1)

Time: 2:00 Hours

Marks: 50

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

પ્રશ્ન-૧	યોગદર્શન અનુસાર અષ્ટાંગમાર્ગ સમજાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	યોગના પ્રકારો સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૨	આસનના પ્રકારો સમજાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૨	પ્રાણાયામની સ્થિતિ વિશે સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૩	તાડાસન અને સર્વાંગાસનની સ્થિતિ જણાવી તેના લાભો જણાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૩	પશ્ચિમોતાનાસન અને શીર્ષાસનની સ્થિતિ જણાવી તેના લાભો જણાવો.	
પ્રશ્ન-૪	કુંડલીનો પરિચય આપો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૪	ચક્રોનો પરિચય આપો.	
પ્રશ્ન-૫	કોઇપણ બે પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.	(૧૦)
	1) યોગદર્શનનો પરિચય આપો.	
	2) આસન એટલે શું?	
	3) પવનમુક્તાસન અને સુર્યાસનના લાભ આપો.	
	4) નાડીયોગનો પરિચય આપો.	

ENGLISH VERSION

Que-1	Explain Astangamaarg according to Yogadarshan.	(10)
	OR	
Que-1	Explain the types of yoga.	
Que-2	Explain the types of asanas.	(10)
	OR	
Que-2	Explain the state of pranayama.	
Que-3	Explain the state of Tadasan and Sarvaangasan and state its benefits.	(10)
	OR	
Que-3	Explain the state the Pachchimotanasan and Shirshaan and state its benefits.	
Que-4	Give an introduction to Kundali.	(10)
	OR	
Que-4	Give an introduction to chakras.	
Que-5	Answer any two questions.	(10)
	1) Give an introduction to yoga	
	2) What is asana?	
	3) State the benefits of Pavanmuktasan and Surayasan	
	4) Give an introduction to Naditog	
