

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

OCT/NOV-2025

PHI: Introduction to Yoga (Multidisciplinary Course)

Time: 2:00 Hours

Marks:50

Instructions:

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

પ્રશ્ન-૧	યોગ દર્શનનો પરિચય આપી તેના પ્રકાર સમજાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	યોગ દર્શનનું મહત્વ જણાવો.	
પ્રશ્ન-૨	આસનનો અર્થ આપી તેના પ્રકારો તરીકે હલાસન અને પદ્માસન સમજાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૨	વજ્રાસન અને ધનુરાસન સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૩	સર્વાંગાસન અને તાડાસન સમજાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૩	શીર્ષાસન અને પવનમુક્તાસન સમજાવો.	
પ્રશ્ન-૪	કુંડળીનો પરિચય આપો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૪	ચક્રોનો પરિચય આપો.	
પ્રશ્ન-૫	ટુંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે)	(૧૦)
	1) યોગ દર્શન અનુસાર ધારણા અને ધ્યાન સમજાવો.	
	2) પ્રાણાયામ સમજાવો.	
	3) નૌકાસન સમજાવો.	
	4) નાડીયોગનો પરિચય આપો.	

ENGLISH VERSION

Que.1	Introduce Yoga philosophy and explain its types.	(10)
	OR	
Que.1	State the importance of yogadarshan.	
Que.2	Explain halasana and padmasana as types of asana with meaning.	(10)
	OR	
Que.2	Explain Vajrasana and Dhanurasana.	
Que.3	Explain survagāsana and Tadasana.	(10)
	OR	
Que.3	Explain Shirshasana and Pawanmuktasana.	
Que.4	Introduce Kundli.	(10)
	OR	
Que.4	Introduce chakra.	
Que.5	Write Short Note: (Any Two)	(10)
	1) Explain yama and niyama according to yogadarshan.	
	2) Explain Pranayam.	
	3) Explain the naukasana.	
	4) Introduce nadiyoga.	
