

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

OCT/NOV-2024

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 શવાસન અને પદ્માસન સમજાવો. (૧૦)
અથવા
- પ્રશ્ન-૨ વજ્રાસન અને હલાસન 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 કોઇપણ બે ટુંકનોંધ લખો. (૧૦)
- 1) યોગ દર્શન અનુસાર યમ અને નિયમ સમજાવો.
 - 2) પ્રાણાયામ સમજાવો.
 - 3) ભુજંગાસન 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 savasana and padmasana as types of asana with meaning. (10)
OR
- Que-2 Explain Vajrasana and halasana.
- Que-3 Explain sarvangasana and Tadasana. (10)
OR
- Que-3 Explain Shirshasana and Pawanmuktasana
- Que-4 Introduce Kundli (10)
OR
- Que-4 Introduce chakra
- Que-5 Answer any two. (10)
- 1) Explain yama and niyama according to yogadarshan.
 - 2) Explain Pranayam.
 - 3) Explain the bhujangasana.
 - 4) Introduce nadiyoga
