

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

**Bachelor of Yoga First Year B.A(Yoga)-17****योग में स्नातक प्रथम वर्ष****सत्रीय कार्य***Last Date of Submission: 28/02/2018(Summer Session 2017-18) 31/08/2018(Winter Session 2017-18)***Course Title: Introduction of Yoga****Course Code: BY-101****कोर्स शीर्षक: योग परिचय****कोर्स कोड: BY-101****Session 2017-18****Maximum Marks: 20****सत्र: 2017-18****अधिकतम अंक: 20****Section 'A'**

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2.5 marks each. Learners are required to answer 4 questions only. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग 'क' में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2.5 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. योग का अर्थ एवं उपयोगिता।
Meaning and benefits of Yoga.
2. यम की अवधारणा।
Concept of Yama.
3. गीता का सामान्य परिचय।
General introduction of Geeta.
4. कुवल्यानन्द का जीवन परिचय।
Life Sketch of Kuvalyananda.
5. पुरुष का स्वरूप।
Nature of Purusha.
6. भक्त के प्रकार।
Types of Bhakta..
7. अभ्यास व वैराग्य।
Practice and Quietness
8. चित्त वृत्तियों के प्रकार।
Types of Chitta Vritties.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 05 marks each. Learners are required to answers 02 questions only.

भाग 'ख' में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 05 अंक निर्धारित हैं।

1. योग से आप क्या समझते हैं। योग के अर्थ एवं परिभाषा को समझाइये।
What do you understand by yoga ? Explain the meaning and definition of Yoga.
2. ज्ञान योग पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखे।
Write a short note on Gyan Yoga.
3. गोरखनाथ का संक्षिप्त जीवन परिचय लिखिए।
Write down the life sketch of Gorakhnath.
4. अथयोगानुशासनम् सूत्र की विस्तारपूर्वक चर्चा करे।
Explain the Sutra 'अथयोगानुशासनम्' in details.

