

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

**Bachelor of Yoga and Naturopathy Second Year (B.Y.N-16)**

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक द्वितीय वर्ष

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)

Course Title: Patanjali Yogsutra

Course Code: BY-201

कोर्स शीर्षक: पातंजल योग सूत्र

कोर्स कोड: BY-201

Session 2017-18

Maximum Marks: 30

सत्र: 2017-18

अधिकतम अंक: 30

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 04 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 04 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. गीता के अनुसार योग

Yoga according to Geeta.

2. योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा।

Definition of Yoga according to Yoga Sutra.

3. क्लेशों के प्रकार।

Types of Klesha.

4. क्रियायोग

Kriya Yog

5. ईश्वर प्रणिधान का अर्थ

Meaning of Ishwar Pranidhan.

6. समाधि के भेद

Types of Samadhi.

7. आसनों की उपयोगिता

Benifits of Asana.

8. अहिंसा एवं सत्य

Ahinsha and Satya.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 07 marks each. Learners are required to answer 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 07 अंक निर्धारित हैं।

1. क्रियायोग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Explain Kriya yoga in detail.

2. समाधि का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।

Explain Samadhi in detail.

3. योग सूत्र के अनुसार प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं उपयोगिता का वर्णन करे।

Explain the meaning, definition, types and benefits of pranayama according to Yog Sutra.

4. तस्य वाचकः प्रणव सूत्र की विस्तार पूर्वक चर्चा कीजिए।

Explain the sutra तस्य वाचकः प्रणव in detail.

