

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)



M.A Yoga First Year

एम0 ए0 योग प्रथम वर्ष (M.A.Y-17)

सत्रीय कार्य

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

Course Title: Foundation Of Yoga

Course Code: M.Y 101

कोर्स शीर्षक: योग के आधारभूत तत्व

कोर्स कोड: एम0वाई 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'

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. गीता के अनुसार योग
Yoga according to Geeta.
2. योग का उद्गम एवं विकास।
Origin and development of yoga.
3. उपनिषदों के अनुसार योग।
Yoga according to Upnishada.
4. भक्ति योग की अवधारणा
Concept of Bhakti yoga
5. लय योग ।
Laya Yoga.
6. महर्षि पंतजलि का जीवन परिचय।
Life Sketch of Maharshi Patanjali .
7. आयुर्वेद के अनुसार योग।
Yoga according to Aurveda
8. अहिंसा का फल।
The Consequence of Nonviolence.

Section 'B'

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

भाग 'ख'

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 के अर्थ को स्पष्ट करते हुए वेदों के अनुसार योग को समझाइये।
Explaining the meaning of YOG Explain YOG according to Vedas.
2. अष्टांग योग से आप क्या समझते हैं। यम एवं नियमों की विस्तार पूर्वक चर्चा करें।
What do you understand by Astang YOG Discuss Yama and Niyama in detail.
3. योगी श्यामाचरण लाहिडी का जीवन परिचय दीजिए।
Give the life sketch of Shyamachran Lahadi.
4. अन्तरंग योग का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।
Explain Antarang Yoga in Detail.

