

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)



M.A / M.Sc Yoga &amp; Holistic Health

एम0 ए0/एम0 एस0 सी0 योग एवं समग्र स्वास्थ्य द्वितीय वर्ष (M.A.Y-11/M.S.Y-11)

सत्रीय कार्य

*Last Date of Submission: 15 May 2013*

Course Title: Patanjali Yog Sutra

Course Code: M.Y 07

कोर्स शीर्षक:पातंजल योग सूत्र

कोर्स कोड:एम0वाई 07

Session 2012-13 (SUMMER)

Maximum Marks: 40

सत्र: 2012-13 ग्रीष्मकालीन

अधिकतम अंक: 40

## Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 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 5 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. योग सूत्र का सामान्य परिचय।  
General introduction of Yog Sutra.
2. अभ्यास एवं वैराग्य।  
Abhayas and Varagya
3. क्रियायोग की अवधारणा।  
Concept of Kriya Yog.
4. यमो के प्रकार।  
Types of Yama.
5. समाधि।  
Samadhi.
6. ईश्वर की अवधारणा।  
Concept of Ishwar
7. संयम  
Sayama.
8. चित्त भूमि  
Chitta Bhumi.

## Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 10 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 दस अंक निर्धारित हैं।

1. 'अथयोगानुसाशनम्' सूत्र की व्याख्या कीजिए।

Explain the Surtra - 'अथयोगानुसाशनम्'

2. चित्त प्रसाधन के उपायों की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।

Explain the technique of Chitta prasadhana in detail.

3. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं, योग सूत्र के अनुसार प्राणायाम को समझाइये।

What do you understand by Pranayama Explain the Pranayama according to yog sutra.

4. अष्टांग योग पर एक संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।

Write a short note on Astang yoga.

