



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

M.A Yoga and Holistic Health (M.A.Y-11)

एम0ए0 योग एवं समग्र स्वास्थ्य (M.A.Y-11)

सत्रीय कार्य

*Last Date of Submission: 15 May, 2012*

**Course Title:** Foundation of Yoga

कोर्स शीर्षक: योग के आधारभूत तत्व

**Session 2011-12 (summer)**

सत्र: 2011-12 गीष्मकालीन

**Course Code:** M.Y.01

कोर्स कोड: एम0वाई0-01

**Maximum Marks: 40**

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'

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।

**Briefly discuss the following:**

निम्न की संक्षेप में चर्चा कीजिए:

1. महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा  
Definition of yoga according Maharshi Patanali
2. योग साधना के बाधक तत्व  
Obstacles in yoga sadhana.
3. वेदों के अनुसार योग  
Yoga according Veda
4. हठयोग  
Hath Yoga
5. भक्तियोग साधना  
Bhakti Yoga Sadhana
6. क्रियायोग  
Kriya Yog
7. उपनिषदों के अनुसार योग  
Yoga according Upnishads

## 8. कर्मयोग

Karam Yoga

**Section 'B'**

**Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 10 marks each. Learners are required to answers 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 दस अंक निर्धारित हैं।

1. जैन दर्शन एवं बौद्ध दर्शन का तुलनात्मक विवेचन कीजिए।

Give a comparative description of Jainism and Buddhism Philosophy.

2. योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का विवेचन कीजिए।

Describe the historical background of yoga.

3. श्री अरविन्द का जीवन परिचय दीजिए।

Describe the life sketch of Sri Aurobindo.

4. स्वामी विवेकानन्द के व्यक्तित्व का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe in detail the personality of Swami Vivekananda.

