



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

M.A Yoga

एम0 ए0 योग प्रथम वर्ष

(M.A.Y-12)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 May 2013

Course Title: Foundation of Yoga

Course Code: M.Y101

कोर्स शीर्षक: योग के आधारभूत तत्व

कोर्स कोड: एम0वाई101

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 answers 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. गीता के अनुसार योग
Yoga according to Geeta.
2. योग का उद्गम।
Origin of yoga.
3. उपनिषदों के अनुसार योग।
Yoga according to Upnishada.
4. ज्ञान योग
Gyan yoga
5. नवधा भक्ति ।
Navada Bhakti.
6. महर्षि पंतजलि का जीवन परिचय।
Life Sketch of Maharshi Patanjali .
7. आयुर्वेद में योग।
Yoga according to Aurveda
8. हठयोग की परिभाषाएँ।
Definition of Hath 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' 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. योग के अर्थ को स्पष्ट करते हुए वेदों के अनुसार योग को समझाइये।
Explaining the meaning of yoga Explain Yoga according to Vedas.
2. सांख्य एवं वेदान्त दर्शन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखे।
Write a short comment on Samkhya and Vadanta philosophy.
3. स्वामी कुवलयानन्द का जीवन परिचय दीजिए ।
Give the life sketch of Swami kuvalyanand.
4. अष्टांग योग से आप क्या समझते हैं। यम एवं नियमों की विस्तार पूर्वक चर्चा करें।
What do you understand by Astang yoga Discuss Yama and Niyama in detail.

