



UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

Diploma in Yoga and Naturopathy

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा प्रथम सेमेस्टर (D.Y.N. 10)/

योग विज्ञान में प्रमाण पत्र (C.Y.S. 10)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 January, 2011

जमा करने की अन्तिम तिथि: 15 जनवरी, 2011

Course Title : Yoga Introduction

Course Code: Y.S.01

कोर्स शीर्षक: योग परिचय

कोर्स कोड: Y.S.01

Year: 2010-11

Maximum Marks:20

सत्र: 2010-11

अधिकतम अंक: 20

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2^{1/2} 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^{1/2} 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. भक्ति योग साधना
Bhakti Yog Sadhna
2. अष्टांग योग
Astang Yoga
3. स्वामी विवेकानन्द का योगमय जीवन
Yogic life of Swami Vivekanand
4. ईश्वर का स्वरूप
Nature of Ishwar
5. गीता के अनुसार कर्मयोग
Karma yoga according Geeta

6. योग की परिभाषाएं
Definition of yoga
7. चित्त की अवधारणा
Concept of Chitta
8. पतंजलि के अनुसार चित्त प्रसादन के उपाय
Technique of chitta prasadan according Maharshi Patanjali

Section 'B'

भाग 'ख'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 5 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 पाँच अंक निर्धारित हैं।

1. योग शब्द का अर्थ बताते हुये योगसूत्र, गीता तथा उपनिषदों के अनुसार योग की परिभाषाओं को स्पष्ट करें।

Write Explaining the meaning of yoga, explain the definition of Yoga, as given in yoga sutra, Geeta and Upnishads?

2. गीता व स्वामी विवेकानन्द के अनुसार ज्ञानयोग की तुलनात्मक समीक्षा कीजिये।
Make comparative study of Gyan Yog on the basis of Geeta and Swami Vivekanand?

3. महर्षि पतंजलि के यौगिक ग्रन्थ के सार सहित उनका जीवन परिचय लिखिये।
Write down the life sketch of Maharshi Patanjali with the abstract of his yogic text?

4. क्या योग को वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है।
तर्कसंगत पुष्टि कीजिए।

It is possible to adopt yoga as an alternative system of medicine? Support your answer with reasoning?