

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 June 2011 (जमा करने की अन्तिम तिथि: 15 जून 2011)

Course Title : Yoga Introduction

Course Code: Y.S.01

कोर्स शीर्षक: योग परिचय

कोर्स कोड: वाई0एस001

Session 2010-11 (Winter)

Maximum Marks: 20

सत्र: 2010-11 शीतकालीन

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. कर्मयोग साधना
Karmayog Sadhana
2. ज्ञानयोग साधना
Gyanyog Sadhana
3. महर्षि पतंजलि का कृतित्व
The work of Maharshi Ptanjali
4. कैवल्य प्राप्ति के उपाय
The Technique of Kaivalya Prapti
5. हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय
General introduction of Hathyog Pradipika
6. चित्तभूमियाँ
Chittbhoomiyan

7. चित्तविक्षेप

Chittvikashapa

8. व्यावहारिक जीवन में योग का महत्व

Importance of yog in Daily Life.

Section 'B'**भाग 'ख'**

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

1. योग के अर्थ को स्पष्ट करते हुए श्रीमदभगवद्गीता के अनुसार कर्मयोग की विस्तृत व्याख्या कीजिए ?

Explaining the meaning of 'Yog', Describe in details the concept of 'Karmyoga' according to Shrimadbhagvadgeeta?

2. हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता की तुलनात्मक विवेचना कीजिए ?

Make a comparative study of Hathyog pradipika and Gharanda samhita?

3. चित्त की अवधारणा को स्पष्ट करते हुये चित्त वृत्तियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Explaining the Concept of chitta describe in detail the Chittavrities?

4. मानव उत्कर्ष में योग की भूमिका को स्पष्ट कीजिए ?

Explain the role of yoga in Human Excellence?

श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्