

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. 11)/

योग विज्ञान में प्रमाण पत्र (C.Y.S. 11)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 January, 2013

Course Title : Yoga Introduction

Course Code: Y.S.01

कोर्स शीर्षक: योग परिचय

कोर्स कोड: वाई0एस0-01

Maximum Marks:40

सत्र: 2012-13 ग्रीष्मकालीन

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. योग का महत्व
Importance of Yoga .
2. भक्ति योग के अर्थ को स्पष्ट करो।
Explain the meaning of Bhakti Yoga
3. यम की अवधारणा ।
Concept of Yama.
4. योगसूत्र के अनुसार प्राणायाम्
Pranayama according to Yog Sutra
5. चित्त प्रमादन के उपाय।
Technique of Chitta Prasadhan
6. पुरुष का स्वरूप ।
Nature of purusha.
7. नाडी एवं चक्र ।
Nadies and Chakara
8. मुद्रा एवं बंध के अर्थ को स्पष्ट कीजिए।
Explain the meaning of Mudra and Bandha.

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. यम एवं नियमों की विस्तार पूर्वक चर्चा करें।
Explain Yama and Niyama in details.
2. गीता का सामान्य परिचय दीजिए।
Give the general introduction of Geeta.
3. महर्षि दयानन्द के जीवन परिचय की व्याख्या करें।
Explain the life sketch of Swami Dayanand.
4. षट्कर्मों की विस्तारपूर्वक चर्चा करें।
Explain the Shatkarma in details .

