

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 janurary2016

Course Title : Yoga Introduction

Course Code: Y.S.01

कोर्स शीर्षक: योग परिचय

कोर्स कोड: वाई0एस0-01

Session 2015-16 (winter)

Maximum Marks:40

सत्र: 2015-16 शीतकालीन

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'

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 अवधारणा .
Concept of Yoga .
2. नवधा भक्ति ।
Navadh Bhakti
3. नियम की अवधारणा ।
Concept of Niyama.
4. योगसूत्र के अनुसार आसन ।
Asana according to Yog Sutra
5. चित्त प्रमादन के उपाय।
Techniques of Chitta Prasadhan
6. पुरुष का स्वरूप ।
Nature of purusha.
7. कुण्डलीनी ।
Kundalini .
8. शीतली व शीतकारी प्राणायाम के लाभ ।
Benefits of Shitali and Sheetkari Pranayama.

Section 'B'

भाग 'ख'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 10 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 दस अंक निर्धारित हैं।

1. अष्टांग योग की विस्तार पूर्वक चर्चा करें।
Explain Aastang yog in details.
2. योग सूत्र का सामान्य परिचय दीजिए।
Give the general introduction of Yog Sutra.
3. स्वामी विवेकानन्द के जीवन परिचय की व्याख्या करें।
Explain the life sketch of Swami Vivekanand.
4. आसन से आप क्या समझते हैं। आसन का अर्थ, परिभाषा एवं सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

What do you understand by Asana . Explain the meaning, Definitions and Principles of Asana.

