

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment)

2016-2017

योग जागरूकता कार्यक्रम

Awareness Programme in Yoga

विषय : ए.पी.वाई.

Subject : APY

कोर्स शीर्षक : योग : सामान्य परिचय

Course Title : Yoga: General Introduction

विषय कोड : ए.पी.वाई.

Subject Code : APY

कोर्स कोड : ए.पी.वाई.

Course Code : APY

अधिकतम अंक : 30

Maximum Marks: 30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न। अपने प्रश्नों के उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note: Long Answer Questions. Answer should be given in 800 to 1000 words. Answer all questions.

All questions are compulsory.

Section - A

खण्ड - अ

अधिकतम अंक : 18

Maximum Marks: 18

- 1 Explain Astang Yoga? Explain its various importance.
अष्टांग योग की व्याख्या कीजिये? इसके विभिन्न महत्वों को समझाइये।
- 2 Explain the Yoga Dharma in your own word.
योग की धाराओं की व्याख्या अपने शब्दों में कीजिये।
- 3 What is Yogasana .Describe the kinds of Yogasana with its merits.
योगासन क्या है? इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन विभिन्न गुणों के आधार पर करें।

Section - B

खण्ड - ब

अधिकतम अंक : 12

Maximum Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न। अपने प्रश्नों के उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Short Answer Questions. Answer should be given in 200 to 300 words. All Questions are compulsory.

4. Explain the Yoga Dharayan in your own words.
योग की धाराओं की व्याख्या अपने शब्दों में कीजिये।
5. Define Relaxtative Asana.
पिथिलीकरण आसन की व्याख्या करें।
6. What is Bandh ? Explain it.
बन्ध क्या है? व्याख्या करें।
7. What is Kriya ? Explain it.
क्रिया क्या है? व्याख्या कीजिये।
8. Describe the role of yoga in the development of personality.
व्यक्तित्व के विकास में योग के योगदान का वर्णन कीजिये।
9. Explain the important of 'Punch Parana'
पंच प्राण की व्याख्या करते हुये इसके महत्व का उल्लेख कीजिये।