

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (प्रथम सेमेस्टर)

July 2021-2022

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग का इतिहास एवं विकास

Course Title :

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.

Subject Code : UGYO

कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-१०१

Course Code : UGYO -101

अधिकतम अंक : 30

Maximum Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अधिकतम अंक : 18

Maximum Marks: 18

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

Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

- प्र० 1 - आधुनिक युग में योग का महत्व एवं विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपयोगिता का वर्णन कीजिये । 6  
Describe the importance of yoga in the modern are and the utility of yoga in various fields.
- प्र० 2 - राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिये एवं राजयोग का विस्तारपूर्वक समझाइये । 6  
Explain the meaning of Raja Yoga and explain Raja Yoga in detail.
- प्र० 3 - स्वामी विवेकानन्द जी का जीवन परिचय एवं उनके यौगिक योगदान का उल्लेख कीजिये । 6  
Biography of Swami Vivekananda and mention his yogic contribution.

Section - B

खण्ड - 'ब'

अधिकतम अंक : 12

Maximum Marks: 12

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

Note : Short Answer Question. Answer should be written in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 - योग का अर्थ एवं उसके उद्देश्यों को समझाइये । 2  
Explain the meaning and purpose of yoga.
- प्र० 5 - कर्मयोग का उद्देश्य स्पष्ट कीजिये । 2  
Explain the purpose of Karma Yoga.
- प्र० 6 - महर्षि अरविन्द का योग में योगदान का वर्णन कीजिये । 2  
Describe the contribution of Maharishi Arvind to Yoga.
- प्र० 7 - श्री श्री रविशंकर जी का वर्तमान समय में योग में योगदान का वर्णन कीजिये । 2  
Describe the contribution of Sri Sri Ravi Shankar to Yoga in present times.
- प्र० 8 - हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय दीजिये । 2  
Give a general introduction to Hatha Yoga Pradipika.
- प्र० 9 - पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय दीजिये । 2  
Give a general introduction to Patanjali Yoga Sutras.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (तृतीय सेमेस्टर)

July 2021-2022

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : पतंजलि योग दर्शन

Course Title : Patanjali Yoga Philosophy

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.

Subject Code : UGYO

कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-१०३

Course Code : UGYO -103

अधिकतम अंक : 30

Maximum Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अधिकतम अंक : 18

Maximum Marks: 18

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

Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

- प्र० 1 - योग का अर्थ एवं महत्व स्पष्ट करते हुए वर्तमान समय में योग की उपयोगिता को स्पष्ट कीजिए। 6  
Explaining the meaning and importance of Yoga, explain the utility of Yoga in the present time.
- प्र० 2 - अष्टांग योग का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिये। 6  
Explain Ashtanga Yoga in detail.
- प्र० 3 - क्रियायोग को स्पष्ट करते हुए, विस्तृत व्याख्या कीजिए। 6  
Explain Kriya Yoga in detail.

Section - B

खण्ड - 'ब'

अधिकतम अंक : 12

Maximum Marks: 12

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

Note : Short Answer Question. Answer should be written in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 - चित्त भूमि। 2  
Chitta Bhumi.
- प्र० 5 - ईश्वर का स्वरूप। 2  
Nature of Ishwara.
- प्र० 6 - कैवल्य का स्वरूप । 2  
Nature of Kaivalya.
- प्र० 7 - कर्म और कर्म के प्रकार। 2  
Karma and Types of Karma
- प्र० 8 - पंच क्लेशों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 2  
Write a short note on Pancha Kleshas.
- प्र० 9 - प्राणायाम के लाभ। 2  
Benefits of pranayama.