

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (प्रथम सेमेस्टर)

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग का इतिहास एवं विकास

Course Title :

2020-2021

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

अधिकतम अंक : 18

Maximum Marks: 18

Section - A

खण्ड - 'अ'

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

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
- प्र० 2 - राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिये एवं राजयोग को विस्तारपूर्वक समझाइये। 6
- प्र० 3 - स्वामी विवेकानन्द जी का जीवन परिचय एवं उनके योगिक योगदान का उल्लेख कीजिये। 6

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 है।

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
- प्र० 5 - कर्मयोग का उद्देश्य स्पष्ट कीजिये। 2
- प्र० 6 - महर्षि अरविन्द का योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2
- प्र० 7 - श्री श्री रविशंकर जी का वर्तमान समय में योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2
- प्र० 8 - हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय दीजिये। 2
- प्र० 9 - पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय दीजिये। 2

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (द्वितीय सेमेस्टर)

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : हठयोग का सामान्य परिचय

Course Title :

2020-2021

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.

Subject Code : UGYO

कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-१०२

Course Code : UGYO-102

अधिकतम अंक : 30

Maximum Marks: 30

अधिकतम अंक : 18

Maximum Marks: 18

Section - A

खण्ड - 'अ'

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 questions. All questions are compulsory

- प्र० 1 - हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुये वर्तमान समय में हठयोग के महत्व को स्पष्ट कीजिये। 6
- प्र० 2 - योग साधना में साधक बाधक तत्वों की विवेचना कीजिए। 6
- प्र० 3 - प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करते हुए नाडीशोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, की विधि, लाभ व सावधानियाँ लिखिये। 6

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 - आसन की परिभाषा, नियम और सावधानियों का वर्णन कीजिये। 2
- प्र० 5 - पद्मासन, वज्रासन की विधि लाभ और सावधानियों का वर्णन कीजिये। 2
- प्र० 6 - उज्जायी प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिये। 2
- प्र० 7 - मूलबन्ध, जालंधर बंध व उड़ीयान बंध का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2
- प्र० 8 - ज्ञान मुद्रा, चिन् मुद्रा का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2
- प्र० 9 - षट्कर्म का वर्णन कीजिये, जलनेति और त्राटक का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2