

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)



M.A Yoga Second Year (एम0ए0वाई-16)

एम0 ए0 योग द्वितीय वर्ष (M.A.Y-16)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 28/02/2018 (Summer Session 2017-18) 31/08/2018 (Winter Session 2017-18)

Course Title: Patanjali Yog Sutra

Course Code: M.Y 201

कोर्स शीर्षक: पातंजल योग सूत्र

कोर्स कोड: एम0वाई 201

Session 2017-18

Maximum Marks: 30

सत्र: 2017-18

अधिकतम अंक: 30

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 04 marks each. Learners are required to answer 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 04 अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

1. योग सूत्र का सामान्य परिचय।
General introduction of Yog Sutra.
2. चित्त वृत्तियाँ।
Chitta Vrittis
3. क्रियायोग
Kriya Yog.
4. योग सूत्र के अनुसार प्राणायाम के प्रकार।
Types of Pranayama according to Yoga Sutra.
5. यमों के प्रकार।
Types of Yama.
6. पुरुष की अवधारणा।
Concept of Purusha
7. चित्त भूमि
Chitta Bhumi.
8. संयम
Sayama.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 07 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 07 अंक निर्धारित हैं।

1. 'अथयोगानुसाशनम्' सूत्र की व्याख्या कीजिए।

Explain the Surtra - 'अथयोगानुसाशनम्'

2. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं, योग सूत्र के अनुसार प्राणायाम को समझाइये।

What do you understand by Pranayama explain the Pranayama according to yog sutra.

3. पंच क्लेषो का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Explain the Panch Klesha in detail.

4. अन्तरंग योग की विस्तार पूर्वक चर्चा कीजिए।

Explain the antarang yog in detail

