

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO)

July-2020-21

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०१

Course Code : MAYO-101

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग के आधारभूत तत्व

Course Title : Basic Elements of Yoga

अंक : 30

Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अंक : 18

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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

प्र० 1 – योग का अर्थ एवं महत्व लिखते हुये वर्तमान समय में योग की उपयोगिता को लिखिये। 6

Write the meaning and importance of Yoga along with Utility of Yoga in present context.

प्र० 2 – राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिए एवं महर्षि पतंजलि के अनुसार राजयोग को समझाइये। 6

Clarify the meaning of Rajyoga and Explain the Rajyoga according to Maharshi Patanjali.

प्र० 3 – स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय एवं योग के विकास में उनके योगदान की विवेचना कीजिये। 6

Sketch the life of Swami Vivekananda and explain his Contribution in development of Yoga .

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

प्र० 4 – कर्म का उद्देश्य एवं उसके प्रकार को स्पष्ट करें। अनासक्त कर्मयोग को स्पष्ट कीजिये। 2

Explain goals and types of karma. Explain Anasakta KarmaYoga .

प्र० 5 – महर्षि पतंजलि का योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2

Discuss contributions of Maharshi Patanjali in the development of Yoga .

प्र० 6 – जैन दर्शन में वर्णित योग को समझाते हुए इसके उद्देश्यों को समझाइये। 2

Explain the aims of Yoga according to Jain Philosophy.

प्र० 7 – वर्तमान समय में श्री श्री रविशंकर जी का योग के विकास में योगदान का उल्लेख कीजिये। 2

Discuss the contributions of Shri Shri Ravishankar Ji in development of Yoga in the present Context.

प्र० 8 – स्वामी शिवानन्द जी का योग के प्रचार-प्रसार के योगदान का वर्णन कीजिये। 2

Describe the contributions of Swami Shivananda Ji in the extension and expansion of Yoga.

प्र० 9 – गोरखनाथ जी का योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2

Describe the contribution of Gorakh Nath Ji in the Yoga .

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO)

July- 2020-21

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०२

Course Code : MAYO-102

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : हठयोग के सिद्धान्त

Course Title : Principles of Hatha Yoga

अंक : 30

Marks: 30

अंक : 18

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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

प्र० 1 – हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुए वर्तमान समय में हठयोग की प्रासंगिकता को स्पष्ट कीजिये। 6

Clarify the concept of Hatha Yoga along with its reference in the present context.

प्र० 2 – आसन का अर्थ स्पष्ट करते हुए पांच ध्यानात्मक आसनों की विधि और लाभ व सावधानियां लिखिये। 6

Clarify the meaning of Aasana and write five concentrating aasanas along with their methods and benefits .

प्र० 3 – प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करते हुए उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिये। 6

Write the meaning of Pranayama and explain the method, benefits of Ujjayi, Bhastrika and Bhramari Pranayams.

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

प्र० 4 – योग साधना में साधक बाधक तत्वों का विवेचन कीजिये। 2

Discuss Sadhak and Badhak elements in yoga sadhana.

प्र० 5 – सूर्य नमस्कार मंत्रों सहित विधि व लाभ लिखिये। 2

Write method and benefits of Surya Namaskar along with mantras.

प्र० 6 – हठयोग में वर्णित षट्कर्म कौन-कौन से हैं, नेति क्रिया की विधि और लाभ का विवेचन कीजिये। 2

What are six karmas of Hatha Yoga. Write method of Neti Kriya and its benefits.

प्र० 7 – मूलबन्ध, जालन्धर बंध, की विधि व लाभ लिखिये। 2

Write method and benefits of Mool Bandh and Jalandhar Bandh.

प्र० 8 – हठयोग प्रदीपिका में वर्णित नादानुसंधान के विषय में लिखिये। 2

Write about Nadanusandhan as described in HathYog Pradipika.

प्र० 9 – कपालभाति की विधि, लाभ और सीमाएं लिखिये। 2

Write about method, benefits and limitations of Kapalbhati.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO)

July2020-21

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०३

Course Code : MAYO-103

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

Course Title : Human Anatomy and Physiology

अंक : 30

Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अंक : 18

Marks: 18

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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

प्र० 1 – कोशिका की परिभाषा लिखें एवं इसकी संरचना तथा कार्य का विस्तृत उल्लेख करें। 6

Define cell and write identical about its structure and functions.

प्र० 2 – अस्थि की परिभाषा, कार्य एवं विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें। 6

Write definition, functions and different types of bone.

प्र० 3 – विटामिन्स क्या हैं, लिखें। विभिन्न प्रकार के विटामिन्स के शरीर में कार्य लिखें 6

What are Vitamins? Write functions of different type of vitamins for body.

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

प्र० 4 – पाचनतंत्र की परिभाषा लिखें। पाचन में प्रतिभाग करने वाले विभिन्न अंगों के कार्य का उल्लेख करें। 2

Define Digestive system. Describe functions of different organs participating in digestion.

प्र० 5 – 'ऊतक' को परिभाषित करें। इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें। 2

Explain tissues and Describe different types of tissues.

प्र० 6 – अंतःस्रावी तंत्र की रचना एवं उसकी कार्यप्रणाली का सचित्र वर्णन कीजिये। 2

Describe structure and functions of Endocrine system with the help of diagram.

प्र० 7 – रक्त परिसंचरण संस्थानका संक्षिप्त परिचय देते हुए हृदय पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव को स्पष्ट कीजिये। 2

Describe circulatory system in brief along with effect of yogic activities on heart.

प्र० 8 – पेशी संस्थान का परिचय देते हुये इस पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव को स्पष्ट कीजिये। 2

Introduce muscular system and elaborate effect of yoga on it.

प्र० 9 – श्वसन संस्थान का परिचय देते हुये श्वसन तंत्र के कार्य का वर्णन कीजिये। 2

Introduce respiratory system and write the functions of this system.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक
Master of Arts in Yoga (MAYO)

July 2020-21

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : पतंजलि योग सूत्र

Course Title : Patanjali Yoga Sutra

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०४

Course Code : MAYO-104

अंक : 30

Marks: 30

अंक : 18

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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

प्र० 1 - पतंजलि योग सूत्र के चारों अध्यायों का सामान्य परिचय दीजिये।

6

Write general description of four chapters of patanjali yoga sutra.

प्र० 2 - क्रिया योग से आप क्या समझते हैं? इसके स्वरूप को स्पष्ट कीजिये

6

What do you mean by kriya Yoga? Explain its features in detail.

प्र० 3 - अष्टांग योग का विस्तार से वर्णन कीजिये। यह हमारे जीवन के लिये क्यों महत्वपूर्ण है?

6

Describe Astanga Yoga in detail why is this important for our life?

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

प्र० 4 - योग दर्शन के अनुसार योग की परिभाषा स्पष्ट कीजिये।

2

Explain the definition of Yoga According to Yoga philosophy.

प्र० 5 - चित्त वृत्तियों से आप क्या समझते हैं?

2

What do you understand by chitta vrittiya?

प्र० 6 - पंच क्लेश से आप क्या समझते हैं?

2

What do you understand by Pancha Klesha?

प्र० 7 - कैवल्य का स्वरूप क्या है?

2

What is the feature of Kaivalya.

प्र० 8 - धर्ममेघ समाधि की व्याख्या कीजिये।

2

Explain Dharm Megh samadhi .

प्र० 9 -कर्म के प्रकार।

2

Types of Karma.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO)

July 2020-21

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०५

Course Code : MAYO-105

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग चिकित्सा

Course Title : Therapy Yoga

अंक : 30

Marks: 30

Section - A

खण्ड - 'अ'

अंक : 18

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 in 800 to 1000 words.

Answer all questions. All questions are compulsory

- प्र० 1 – योग चिकित्सा के विभिन्न पक्षों पर एक निबन्ध लिखिये। 6
Write an essay on different aspects of Yoga Therapy.
- प्र० 2 – ब्रॉन्काइटिस तथा इसके यौगिक चिकित्सा के बारे में विस्तार से उल्लेख कीजिए। 6
Write about bronchitis and its Yoga Therapy in detail.
- प्र० 3 – उपापचय सिंड्रोम एवं इसकी यौगिक चिकित्सा के बारे में विस्तार से समझाइए। 6
Discus Metabolic Syndrome and Yoga Therapy for this .

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 – इनफर्टिलिटी एवं इसकी योग चिकित्सा के बारे में लिखिये। 2
Write about infertility and Yoga Therapy for it.
- प्र० 5 – योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 2
Differentiate between Yoga therapy and allopathic therapy.
- प्र० 6 – आर्थाइटिस एवं इसके योग चिकित्सा के बारे में लिखिये। 2
Write about Arthritis and it's Yoga therapy.
- प्र० 7 – मनोविकृति के बारे में एवं इसकी योग चिकित्सा के विषय में लिखिये? 2
Write about anxiety disorder and its Yoga therapy.
- प्र० 8 – गर्भावस्था में योग चिकित्सा के बारे में लिखिये। 2
Write about Yoga therapy during pregnancy.
- प्र० 9 – माइग्रेन एवं इसके योग चिकित्सा के बारे में लिखें। 2
Explain migraine and its Yoga therapy.