

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 1st Semester

July-2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग के आधारभूत तत्व

Course Title : Basic Elements of Yoga

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०१

Course Code : MAYO-101

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) 1st Semester

July- 2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : हठयोग के सिद्धान्त

Course Title : Principles of Hatha Yoga

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०२

Course Code : MAYO-102

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 – 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 Nadasanusandhan 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) 1st Semester

July2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

Course Title : Human Anatomy and Physiology

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०३

Course Code : MAYO-103

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 – 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 हैं।

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) 2nd Semester

July 2022-23

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

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 - 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) 2nd Semester

July 2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग चिकित्सा

Course Title : Therapy Yoga

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०५

Course Code : MAYO-105

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 – आर्थराइटिस 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 लिखे। 2

Explain migraine and its Yoga therapy.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 2nd Semester

July 2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग क्रियात्मक

Course Title : Yoga Practical

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०६

Course Code : MAYO-106

नोट :- अधिन्यास पेपर नहीं लिखना है इसमें आपको दिये हुए शीर्षकों के अभ्यास करने हैं।

योग क्रियात्मक (MAYO- 106)

कुल अंक—100

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म योग, सूर्य नमस्कार खड़े होकर करने वाले आसन— ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोण, वृक्षासन बैठकर करने वाले आसन— पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन पीठ के बल करने वाले आसन— नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सेतुबंध आसन पेट के बल करने वाले आसन— शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन	30
प्राणायाम	नाडी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम	20
मुद्रा	मुद्रा— चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, मेरुदंड मुद्रा, योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, महामुद्रा	10
षट्कर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति	10
मौखिकी	विषय से सम्बन्धित ज्ञान	30

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 3rd Semester

July-2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : श्रीमद्भगवद् गीता एवं उपनिषद्

Course Title: Philosophy of religion

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०७

Course Code : MAYO-107

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 questions. All questions are compulsory

- प्र० 1— श्रीमद्भगवद् गीता की विषय वस्तु का सामान्य परिचय दीजिए। 6
Write general description of Sri mad Bhagavad-Geeta.
- प्र० 2 – श्रीमद्भगवद् गीता के अनुसार कर्मयोग की व्याख्या कीजिये। 6
Describe karma Yoga as per Sri mad Bhagavad- Geeta.
- प्र० 3 – श्रीमद्भगवद् गीता के आधार पर भक्ति योग की व्याख्या कीजिये। 6
Explain bhakti yoga according Srimad Bhagavad- Geeta.

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 in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 – ईशावास्योपनिषद् के अनुसार विद्या और अविद्या की अवधारणा समझाइये। 2
Describe the Concept of Vidhya and Avidhya according to Eeshavasyopnishad .
- प्र० 5 – केनोपनिषद्के अनुसार सत्य की सहज अनुभूति पर प्रकाश डालिए। 2
Focus on perception of truth according to kenopnished.
- प्र० 6 – कठोपनिषद् के अनुसार आत्मा का स्वरूप संक्षिप्त रूप से समझाइये। 2
Discus inshort features of soul according to kathopnished.
- प्र० 7 – प्रश्नोपनिषद् के अनुसार पंचप्राण के बारे में संक्षिप्त रूप से समझाइये? 2
Describe in brief about panchaprana according to prashnopnished
- प्र० 8 – मुण्डकोपनिषद् के अनुसार परा और अपरा विद्या के बारे में लिखें। 2
Discuss para & Aparavidhya as per mundakopnished.
- प्र० 9 – तैत्तिरीय उपनिषद् के अनुसार पंचकोश की अवधारणा को समझाइये। 2
Discus concept of panchkosha according to Taptireeya Upnishad.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 3rd Semester

July-2022-2023

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : आहार एवं पोषण

Course Title : Food and Nutrition

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०८

Course Code : MAYO-108

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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

- प्र० 1 – संतुलित आहार एवं यौगिक आहार का परिचय देते हुये स्वस्थ जीवन के लिये आहार की उपयोगिता बताइये। 6
Introducing balanced diet and Yoic diet, explain the usefulness of diet for a healthy life.
- प्र० 2 – यकृत संबंधी बीमारियों में आहार व्यवस्था पर प्रकाश डालिए। पीलिया से ग्रसित व्यक्ति के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाइए। 6
Throw light on the dietary management in liver diseases. Plan a day's sample diet for person suffering from Jaundice.
- प्र० 3 – गर्भवती महिला के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की एक सूची बनाइए तथा गर्भवती महिला के लिए आहार आयोजन करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। 6
Make a list of all essential Nutrients for pregnant lady. What point should be considered while planning a diet for pregnant lady.

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र० 4 – भोजन के क्या कार्य होते हैं? 2
What are the functions of food?
- प्र० 5 – बेसल मेटाबोलिक दर (B.M.R.) को प्रभावित करने वाले कारक। 2
Factors affecting B.M.R.
- प्र० 6 – दूध एक आदर्श भोजन है, इस कथन की पुष्टि कीजिये। 2
Justify the statement that milk is an ideal food?
- प्र० 7 – मधुमेह के रोगी के एक दिन की आहार तालिका बनाइए। 2
Plan a day's sample diet for diabetic patient.
- प्र० 8 – वसा एवं तेल की आहार में क्या उपयोगिता है? 2
What is the use of facts and oils in the diet?
- प्र० 9 – किशोरो के लिये संतुलित आहार तालिका बनाइये। 2
Prepare a Balanced diet table for teenagers.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 3rd Semester

July-2022-2023

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : वैकल्पिक चिकित्सा

Course Title : Alternative Therapy

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०६

Course Code : MAYO-109

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 given in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

- प्र0 1 – प्राकृतिक चिकित्सा के अर्थ को समझाते हुए, प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 6
What do you understand by Naturopathy? Explain the basic principles of Naturopathy.
- प्र0 2 – उपवास से आप क्या समझते हैं। उपवास के लाभ सावधानियों एवं प्रकारों का वर्णन करें। 6
What do you understand by fast? Explain the benefits precaution and types of fast.
- प्र0 3 – शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक उन्नति हेतु प्राकृतिक जीवन शैली एवं योग का महत्व लिखिए। 6
Write the importance of natural lifestyle and yoga for physical mental social spiritual progress.

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 given in 200 to 300 words.

All questions are compulsory

- प्र0 4 – स्वर चिकित्सा का योग में महत्व लिखिए। 2
Write the importance of Vocal therapy in Yoga?
- प्र0 5 – प्राण चिकित्सा के महत्व लिखिए। 2
Write the importance of life therapy.
- प्र0 6 – अभ्यंग चिकित्सा (मालिश) की उपयोगिता एवं अभ्यंग की विभिन्न विधियों का संक्षिप्त वर्णन कीजिये। 2
Briefly describe the usefulness of abhyanga therapy and the various methods of abhyanga.
- प्र0 7 – यज्ञ चिकित्सा पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 2
Write a short note on Yogy therapy.
- प्र0 8 – प्राकृतिक चिकित्सा में जल तत्व का महत्व एवं विभिन्न प्रकारों की संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए? 2
Write a short note on the importance of water element in naturopathy and its different types.?
- प्र0 9 – चुम्बक चिकित्सा पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें। 2
Write a short note on Magnet Therapy.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 4th Semester

July 2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : योग क्रियात्मक एवं मौखिकी

Course Title: Yoga Practical

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-११०

Course Code : MAYO-110

नोट :- अधिन्यास पेपर नहीं लिखना है इसमें आपको दिये हुए शीर्षकों के अभ्यास करने हैं।

योग क्रियात्मक एवं मौखिकी (MAYO- 110)

कुल अंक-100

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म योग, सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), खड़े होकर करने वाले आसन- ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोण आसन एवं वृक्षासन बैठकर करने वाले आसन- पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन एवं गोमुखासन पीठ के बल करने वाले आसन- नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन एवं सेतुबंध आसन पेट के बल करने वाले आसन- शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन एवं मकरासन शरीर संवर्धात्मक आसन- पश्चिमोत्तनासन, चक्रासन, हलासन, मयूरासन, शीर्षासन एवं पूर्णमतस्येन्द्रासन	25
प्राणायाम	डायफ्रामिक श्वसन, फुफ्फुसीय श्वसन, नाडी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, मूर्च्छा प्राणायाम,	15
बंध/मुद्रा	बंध- मूलबंध, जालंधर बंध, उद्यान बंध मुद्रा- चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, मेरुदंड मुद्रा, योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, महामुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान	सुदर्शन क्रिया ध्यान, विपश्यना ध्यान, पंचकोश ध्यान, ॐ ध्यान, कायास्थैर्यम ध्यान	10
षट्कर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति (शीतकर्म कपालभाति, व्युत्क्रम कपालभाति), अग्निसार क्रिया, शंखप्रक्षालन	10
मौखिकी	विषय से सम्बन्धित ज्ञान	30

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 4th Semester

July 2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : भारतीय दर्शन

Course Title: Indian Philosophy

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-999

Course Code : MAYO-111

अंक : 30

Marks: 30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के अपने 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.

खण्ड - 'अ'

SECTION 'A'

Minimum Marks : 18

प्रश्न-1 न्याय दर्शन के अनुसार प्रत्यक्ष के स्वरूप का विवेचन कीजिये।

6

Discuss the nature of perception according to Nyaya Philosophy

अथवा

दर्शन की अवधारणा क्या है? भारतीय दर्शन के वर्गीकरण पर चर्चा करें।

What is the concept of Philosophy? Discuss the classification of Indian Philosophy.

अथवा

भारतीय दर्शन की मौलिक विशेषतायें क्या हैं? विवेचन कीजिये।

What are the basic features of Indian Philosophy? Discuss.

प्रश्न-2. जैन मत के स्यादवाद की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिये।

6

Explain and examine the Jain Doctrine of Saptabhng-nyaya.

अथवा

चार्वाक के आत्मा तथा ईश्वर-सम्बन्धी विचारों का आलोचनात्मक विवरण दीजिये।

Give a critical exposition of Charvaka theories of Soul and God.

अथवा

जैनों के अनुसार जीवन के स्वरूप एवं प्रकारों विवेचना कीजिए।

Discuss the nature and kinds of 'Jiva' according to Jainas.

प्रश्न -3. बौद्ध दर्शन के प्रतीत्य समुत्पाद की व्याख्या कीजिये।

6

Explain the second Noble truth of Buddhism.

अथवा

जैन मत के सप्तभंगी नप की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिये।

Explain and examine the Jain Doctrine of Saptabhng-nyaya.

अथवा

बौद्ध दर्शन के द्वितीय आर्यसत्य की व्याख्या कीजिये।

Explain the second Noble truth of Buddhism.

खण्ड 'ब'
SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के अपने 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. भारतीय दर्शन की मौलिक विशेषतायें क्या हैं? विवेचन कीजिये। 2

What are the basic features of Indian Philosophy? Discuss.

अथवा

न्याय दर्शन के अनुसार प्रत्यक्ष के स्वरूप का विवेचन कीजिये।

Discuss the nature of perception according to Nyaya Philosophy.

अथवा

न्याय दर्शन के अनुसार 'व्याप्ति' की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

Explain the concept of Vyapati according to Nyaya Philosophy.

5. शंकर और रामानुज के ब्रह्म-विचार के बीच भेद बताइये। 2

Distinguish between the Brahman of Sankara and that of Ramanuja.

अथवा

चित्त और वृत्ति पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write short notes on Chitt and Vritti.

अथवा

अर्थापत्ति प्रमाण की चर्चा करें।

6. मीमांसा दर्शन के कर्म-फल सिद्धान्त की व्याख्या कीजिये। 2

Explain Mimamsa theory of Karma and Phala.

अथवा

संक्षेप में 'समवाय' का विवेचन कीजिए।

Describe 'Samvaya' in short.

अथवा

अनुपपत्ति प्रमाण की चर्चा करें।

7. शंकर जगत् की व्याख्या किस प्रकार करते हैं? क्या जगत् सत् है या असत् है? 2

How Does Sankara Explain the World. Is the World real or unreal ?

अथवा

न्याय दर्शन के अनुसार ईश्वर विचार।

Concept of God according to Nyaya Philosophy.

अथवा

अभाव पदार्थ की व्याख्या करें।

8. वैशेषिक दर्शन के अनुसार सामान्य की अवधारणा की व्याख्या कीजिये। 2

Explain the Vaisesika conception of Samanya.

अथवा

विशिष्टाद्वैत भी अवधारणा क्या है?

What is the concept of Vishistadwait.

अथवा

बौद्ध दर्शन के निर्वाण को समझाएं।

9. चार्वाक के आत्मा तथा ईश्वर-सम्बन्धी विचारों का आलोचनात्मक विवरण दीजिये। 2

Give a critical exposition of Charvaka theories of Soul and God.

अथवा

मीमांसा के अनुसार धर्म एवं अदृष्ट।

Dharma and Adrist according for meemansa.

अथवा

जैन दर्शन में मोक्ष की चर्चा करें।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 4th Semester

July 2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी

Course Title: Research Methods and Statistics

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-992

Course Code : MAYO-112

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 questions. All questions are compulsory.

प्र० 1- State the aims of Educational Research. Describe the steps of Educational Research? 6

शैक्षिक अनुसंधान के उद्देश्यों को बताइए। शैक्षिक अनुसंधान के विभिन्न सोपानों का वर्णन कीजिए।

प्र० 2 - When χ^2 test is used ? Explain in brief. Calculate the χ^2 from following Data- 6

काई वर्ग परीक्षण का उपयोग कब किया जाता है ? संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। निम्नलिखित संमकों से काई वर्ग की गणना कीजिए-

Class	B.A.	B.Sc.	B.C.A	B.B.A.	B.Com.	LL.B	B.Ed.	B.Tech.
Frequency	90	70	30	40	80	20	50	60

प्र० 3 - What is the need of Standardized Research Tool ? Discuss the Process of Standardization of Research Tool. 6

मानकीकृत शोध उपकरण की क्या आवश्यकता है ? शोध उपकरण के मानकीकरण की प्रक्रिया की विवेचना कीजिए।

Section - B

खण्ड - 'ब'

अंक : 12

Marks: 12

प्र० 4 - State the Steps of Experimental Research. 2

प्रयोगात्मक अनुसंधान के सोपानों को बताइए।

प्र० 5 - Why is it necessary to Criticism the Resources of Historical Research? Clarify in brief. 2

ऐतिहासिक अनुसंधान के श्रोतों की आलोचना क्यों आवश्यक है ? संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।

प्र० 6 - Which Value of Central Tendency is more Appropriate and why ? 2

केन्द्रीय प्रवृत्ति का कौन-सा मान सर्वश्रेष्ठ होता है और क्यों ?

प्र० 7 - Write short notes on Standard Error of Mean. 2

मध्यमान की मानक त्रुटि पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

प्र० 8 - State the Measures of reducing type-one and type-two Error. 2

टाईप-1 एवं टाईप-2 त्रुटि कम करने के उपाय बताइए।

प्र० 9 - Clarify the procedure to increase Validity of the Test. 2

परीक्षण की वैधता बढ़ाने के तरीके को स्पष्ट कीजिए।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 4th Semester

July 2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : लघु शोध प्रबन्ध

Course Title: Dissertation

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-११३

Course Code : MAYO-113

अंक : 100

Marks: 100

नोट:- विद्यार्थियों से अपेक्षा है कि पाठ्यक्रमों के किसी भी विषय पर एक शोध प्रबन्ध प्रस्तुत करें। विषय वस्तु पाठ्यक्रम के विषयों पर होना चाहिए। लघु शोध विषय से सम्बन्धित शिक्षक के निर्देशन में करें। लघु शोध की तीन प्रतियाँ बनानी होंगी। लघु शोध की रूप-रेखा निम्नवत् रहेगी।

आवरण – शीर्षक

अध्याय एक – प्रस्तावना उद्देश्य चरों का विवरण, परिकल्पना

अध्याय दो – साहित्यिक सर्वेक्षण

अध्याय तीन – शोध विधि

अध्याय चार – आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ-चार्ट, विश्लेषण

अध्याय पाँच – निष्कर्ष एवं सुझाव

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

परिशिष्ट – उपकरण/मापनी, चार्ट/ डायग्राम, फोटो।

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक
Master of Arts in Yoga (MAYO) 4th Semester

July 2022-23

विषय - योग

Subject : Yoga

कोर्स शीर्षक : लघु शोध पर आधारित मौखिकी

Course Title: Dissertation Viva

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.

Subject Code : MAYO

कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-११४

Course Code : MAYO-114

अंक : 100

Marks: 100

नोट:- जो आपने लघु शोध बनाया है उसी के आधार पर परीक्षक द्वारा मौखिकी (Viva) लिया जायेगा।

MAYO