उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (प्रथम सेमेस्टर)

July-2022-23

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग का इतिहास एवं विकास
Course Title : History and Development of Yoga

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 – 'ब

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 written in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 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.

प्र0 2 – राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिये एवं राजयोग का विस्तारपूर्वक समझाइये। 6

Explain the meaning of Raja Yoga and explain Raja Yoga in detail.

प्र0 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'

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 written in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – योग का अर्थ एवं उसके उद्देश्यों को समझाइये। 2

Explain the meaning and purpose of yoga.

प्र0 5 – कर्मयोग का उद्देश्य स्पष्ट कीजिये। 2

Explain the purpose of Karma Yoga.

प्र0 6 – महर्षि अरविन्द का योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2

Describe the contribution of Maharishi Arvind to Yoga.

प्र0 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.

प्र0 8 – हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय दीजिये। 2

Give a general introducation to Hatha Yoga Pradipika.

प्र0 9 – पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय दीजिये। 2

Give a general introduction to Patanjali Yoga Sutras.

UGYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (द्वितीय सेमेस्टर)

July-2022-23

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : हठयोग का सामान्य परिचय
Course Title : General Introduction to Hatha Yoga

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

Section – A
खण्ड – 'ब

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 written in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुये वर्तमान समय में हठयोग के महत्व को स्पष्ट कीजिये। 6

प्र0 2 – योग साधना में साधक बाधक तत्वों की विवेचना कीजिए। 6

प्र0 3 – प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करते हुए नाड़ीशोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, की विधि, लाभ व सावधानियाँ लिखिये। 6

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 written in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – आसन की परिभाषा, नियम और सावधानियों का वर्णन कीजिये। 2

प्र0 5 – पद्मासन, वज्रासन की विधि लाभ और सावधानियों का वर्णन कीजिये। 2

प्र0 6 – उज्जायी प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिये। 2

प्र0 7 – मूलबन्ध, जालंधर बंध व उड्डीयान बंध का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2

प्र0 8 – ज्ञान मुद्रा, चिन् मुद्रा का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2

प्र0 9 – षटकर्म का वर्णन कीजिये, जलनेति और त्राटक का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2

UGYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (तृतीय सेमेस्टर)

July-2022-23

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 – 'ब

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 written in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 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.

प्र0 2 – अस्टांग योग का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिये। 6

Explain Ashtanga Yoga in detail.

प्र0 3 – क्रियायोग को स्पष्ट करते हुए, विस्तृत व्याख्या कीजिए। 6

Explain Kriya Yoga in detail.

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 written in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – चित्त भूमि। 2
Chitta Bhumi.

प्र0 5 – ईश्वर का स्वरूप। 2
Nature of Ishwara.

प्र0 6 – कैवल्य का स्वरूप । 2
Nature of Kaivalya.

प्र0 7 – कर्म और कर्म के प्रकार। 2
Karma and Types of Karma

प्र0 8 – पंच क्लेशों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 2
Write a short note on Pancha Kleshas.

प्र0 9 – प्राणायाम के लाभ। 2
Benefits of pranayama.

UGYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (चतुर्थ सेमेस्टर)

July-2022-23

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग क्रियात्मक एवं मौखिकी
Course Title : Yoga Practical, Viva

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.
Subject Code : UGYO
कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-१०४
Course Code : UGYO -104

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

योग क्रियात्मक (UGYO- 104)

कुल अंक–100

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म योग, सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), **खड़े होकर करने वाले आसन–** ताड़ासन तिर्यक ताड़ासन, करी चक्रासन, त्रिकोण, वृक्षासन **बैठकर करने वाले आसन–** पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, गोमुखासन **पीठ के बल करने वाले आसन–** नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सेतुबंध आसन **पेट के बल करने वाले आसन–** शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन	25
प्राणायाम	डायफ्रामिक , फुफ्फुसीय श्वसन, नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूर्यभेदी 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	10
हयान	सुदर्शन क्रिया ध्यान, विपश्यना ध्यान, पंचकोश ध्यान, ऊँ ध्यान	10
षटकर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति	10
मौखिकी	विषय से सम्बन्धित ज्ञान	30

UGYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (पंचम सेमेस्टर)

July-2022-23

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग चिकित्सा
Course Title : Yoga Therapy

विषय कोड : यू.जी. वाई.ओ.
Subject Code : UGYO
कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-१०५
Course Code : UGYO-105

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'ब

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 written in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – योग चिकित्सा की परिभाषा, योग चिकित्सा के सिद्धांत और योग चिकित्सा का क्षेत्र एवं सीमाएं लिखिए। 6

प्र0 2 – यम–नियम, आसन, प्राणायाम, का चिकित्सा में योगदान को विस्तापूर्वक समझाइये। 6

प्र0 3 – भारत वर्ष में मनोविकृति (मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता) की बढ़ती संख्या के क्या कारण है। इसके नियंत्रण में योग की क्या भूमिका हो सकती है? 6

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 written in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – अम्लता एवं कब्ज के कारण, लक्षण, एवं योगिक उपचार के बारे में लिखिये। 2

प्र0 5 – योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 2

प्र0 6 – गठिया के कारण, लक्षण, एवं योगिक उपचारों का वर्णन कीजिये। 2

प्र0 7 – सूक्ष्म व्यायाम की चिकित्सकीय उपयोगिता के बारे में लिखिए। 2

प्र0 8 – उच्च–रक्तचाप एवं निम्न–रक्तचाप के नियंत्रण में योग की क्या भूमिका हो सकती है? 2

प्र0 9 – स्त्री रोग में योगिक चिकित्सा। 2

UGYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (पंचम सेमेस्टर)

July-2022-23

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : वैकपिक चिकित्सा
Course Title : Alternative Therapy

विषय कोड : यू.जी. वाई.ओ.
Subject Code : UGYO
कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-१०६
Course Code : UGYO-106

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'ब

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 written in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ व परिभाषाओं को समझाते हुये प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिये। 6

प्र0 2 – एक्यूप्रेशर से आप क्या समझते है? इसकी विभिन्न विधियों को विस्तार से समझाइये। 6

प्र0 3 – श्वसन संस्थान के रोगो के कारण एवं लक्षणों का वर्णन करते हुए श्वसन संस्थान के रोगों में यज्ञ चिकित्सा के प्रयोग का वर्णन कीजिये। 6

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 written in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – उपवास से आप क्या समझते है? उपवास के लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिये। 2

प्र0 5 – प्राकृतिक आहार का संक्षेप में वर्णन कीजिये। 2

प्र0 6 – कब्ज की प्राकृतिक चिकित्सा। 2

प्र0 7 – स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण। 2

प्र0 8 – स्लिप डिस्क की वैकल्पिक चिकित्सा। 2

प्र0 9 – चुम्बक चिकित्सा से आप क्या समझते है? 2

UGYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (छठा सेमेस्टर)

July-2022-23

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : मानव शरीर क्रिया विज्ञान का सामान्य परिचय
Course Title : General Introduction to Human Physiology

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.
Subject Code : UGYO
कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-१०७
Course Code : UGYO -107

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

Section – A

खण्ड – 'ब

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 written in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – कोशिका की परिभाषा लिखे एवं इसकी संरचना तथा कार्यो का उल्लेख कीजिये । 6

Define cell and write functions and structure of it.

प्र0 2 – पाचन संस्थान के कार्यो को स्पष्ट कर उस पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव को स्पष्ट कीजिये। 6

Write functions of Digestive System and effect of Yogic activities on it.

प्र0 3 – अन्तःस्रावी तंत्र की रचना एवं उसकी कार्य प्रणाली का वर्णन कीजिये। 6

Describe Structure and function of endocrine system.

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 written in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – श्वसन तंत्र की रचना एवं उसकी कार्यप्रणाली का वर्णन कीजिये। 2

Describe the structure and function of respiratory system.

प्र0 5 – परिसंचरण तंत्र की रचना एवं उसकी कार्य प्रणाली का वर्णन कीजिये। 2

Describe the structure and functions of circulatory system.

प्र0 6 – तंत्रिका तंत्र के कार्यो को स्पष्ट कीजिये। 2

Elaborate functions of Nervous system.

प्र0 7 – मानव शरीर का संक्षिप्त परिचय दीजिये। 2

Discuss in brief about human body.

प्र0 8 – उतको के कार्य का वर्णन कीजिये। 2

Discuss structure and functions of tissues.

प्र0 9 – आसन का मानव शरीर पर प्रभाव स्पष्ट कीजिये। 2

Discuss effect of postures on human body.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में स्नातक

Bachelor of Arts in Yoga (B.A.)

सेमेस्टर पद्धति (छठा सेमेस्टर)

July-2022-23

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : आहार एवं पोषण
Course Title : Food and Nutrition

विषय कोड : यू.जी.वाई.ओ.
Subject Code : UGYO
कोर्स कोड : यू.जी.वाई.ओ.-१०८
Course Code : UGYO -108

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'ब

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 written in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – कार्बोज को वर्गीकृत कीजिए, कार्बोज के स्रोत एवं कार्यो की विस्तृत विवेचना कीजिए। 6

Classify the carbohydrates. Describe in detail the sources and functions of Carbohydrates.

प्र0 2 – खाद्य संरक्षण से आप समझते है? खाद्य संरक्षण की विभिन्न विधिया बताइए। 6

What do you understand by food preservation? Describe different methods of food preservation.

प्र0 3 – संतुलित आहार को परिभाषित करे। संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक कौन–कौन से है? 6

Define Balanced diet. What are factors affecting the Balanced diet?

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 written in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – पैलाग्रा को समझाइए। 2

Describe Pellagra.

प्र0 5 – आहार एवं पोषण को परिभाषित कीजिए। 2

Define foods and Nutrition.

प्र0 6 – वात शामक आहार की व्याख्या करें। 2

Describe cold inhibiting diet.

प्र0 7 – खाद्य पदार्थो में मिलावट से आप क्या समझते है? 2

What do you understand by food adulteration.

प्र0 8 – आहारीय चिकित्सा की आवश्यकता पर संक्षिप्त नोट लिखे। 2

Write a brief note on, Therapeutic Nutrition.

प्र0 9 – प्रोटीन को वगीकृत कीजिए। 2

Classify Proteins.

UGYO