

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment)

2014-2015

योग जागरुकता कार्यक्रम

Awareness Programme in Yoga

विषय : ए.पी.वाई. विषय कोड : ए.पी.वाई.
 Subject : APY Subject Code: APY
 कोर्स शीर्षक : योग कोर्स कोड : ए.पी.वाई.
 Course Title: Yoga Course Code : APY

अधिकतम अंक : 30
 Maximum 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'

अधिकतम अंक : 18
 Maximum Marks : 18

1. अष्टांग योग की व्याख्या कीजिये? इसके विभिन्न महत्वों को समझाइये। 6

Explain Astanga Yoga? Explain its various importance.

2. योग क्या है? इसके विभिन्न महत्वों को समझाइये। 6

What is Yoga? Explain its various importance.

3. योग की धाराओं की व्याख्या अपने शब्दों में कीजिये। 6

Explain the Yoga Dharayan in your own words.

खण्ड - ब

Section - B

अधिकतम अंक : 12
 Maximum Marks : 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के 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. योगासन क्या है? इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन विभिन्न गुणों के आधार पर करें। 2

What is Yogasana. Describe the kinds of Yogasana with its merits.

5. शिथिलीकरण आसन की व्याख्या करें। 2

Define Relaxtative asama.

6. क्रिया क्या है? व्याख्या कीजिये। 2

What is kriya? Explain it.

7. बन्ध क्या है? व्याख्या करें। 2

What is Bandh? Explain it.

8. पंच प्राण की व्याख्या करते हुये इसके महत्व का उल्लेख कीजिये। 2

Explaint he importance of "Punch Prana".

9. व्यक्तित्व के विकास में योग के योगदान का वर्णन कीजिये। 2

Describe the role of Yoga in the development of personality.