

# उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment)

2015-2016

योगा में प्रमाण-पत्र

**Certificate in Yoga**

विषय : ए.पी.वाई.  
Subject : APDF  
कोर्स शीर्षक : योग  
Course Title : Yoga

विषय कोड : ए.पी.वाई.  
Subject Code : APDF  
कोर्स कोड : ए.पी.वाई.  
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.

## Section – A

खण्ड - अ

अधिकतम अंक : 18  
Maximum Marks: 18

1. योग क्या है? इसके विभिन्न महत्वों को समझाइये।  
What is Yoga? Explain its various importance. 6
2. अष्टांग योग की व्याख्या कीजिये ? इसके विभिन्न महत्वों को समझाइये।  
Explain Astanga Yoga? Explain its various importance. 6
3. योग की धाराओं की व्याख्या अपने शब्दों में कीजिये।  
Explain the Yoga Dharayan in your own words. 6

## Section – B

खण्ड - ब

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. ध्यानात्मक आसन की व्याख्या करें।  
Explain Meditative asana. 2

5. क्रिया क्या है ? व्याख्या कीजिये । 2  
What is Kriya? Explain it.
6. योगासन क्या है? इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन विभिन्न गुणों के आधार पर करें । 2  
What is Yogasana? Describe the kinds of Yogasana with the merits.
7. बन्ध क्या है? व्याख्या करें। 2  
What is Bandha ? Explain it.
8. व्यक्तित्व के विकास में योग के योगदान का वर्णन कीजिये। 2  
Describe the role of Yoga in the development of personality.
9. पंच प्राण की व्याख्या करते हुये इसके महत्व का उल्लेख कीजिये। 2  
Explain the importance of “Punch Prana”?