



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक

Bachelor of Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र - प्रथम (BY-201)

पातंजल योगसूत्र (Patanjal Yog Sutra)

100 अंक

ब्लॉक-प्रथम

योग परिचय

- इकाई-1 योग का अर्थ एवं परिभाषा
इकाई-2 चित्त का स्वरूप एवं चित्त भूमियाँ
इकाई-3 चित्तवृत्तियाँ

ब्लॉक-द्वितीय

क्लेश निवृत्ति एवं निरोधोपाय

- इकाई-4 पंच क्लेश एवं क्रिया योग
इकाई-5 योगान्तराय एवं चित्त प्रसादन
इकाई-6 अभ्यास और वैराग्य

ब्लॉक-तृतीय

अष्टांग योग-1

- इकाई-7 यमों का स्वरूप एवं उपयोगिता
इकाई-8 नियमों का स्वरूप एवं उपयोगिता
इकाई-9 आसन का स्वरूप एवं उपयोगिता

ब्लॉक-चतुर्थ

अष्टांग योग-2

- इकाई-10 प्राणायाम का स्वरूप, प्रकार एवं उपयोगिता
इकाई-11 प्रत्याहार का स्वरूप एवं उपयोगिता
इकाई-12 धारणा एवं ध्यान का स्वरूप एवं उपयोगिता

ब्लॉक-पंचम

अष्टांग योग-3

- इकाई-13 समाधि का स्वरूप, भेद एवं उपयोगिता
इकाई-14 विभूतियों का वर्णन
इकाई-15 चतुर्व्यूहवाद-हेय, हेयहेतु, हान एवं हानोपाय

ब्लॉक-षष्ठ

योग तत्व निरूपण

- इकाई-16 ईश्वर की अवधारणा एवं स्वरूप
इकाई-17 प्रकृति एवं पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप
इकाई-18 कैवल्य की अवधारणा एवं कैवल्य प्राप्ति के उपाय