



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

एम0 ए0 योग
द्वितीय वर्ष –(MA-Yoga 2nd year)

प्रश्न पत्र - प्रथम (MY-201)

पातंजल योग सूत्र
Patanjal Yog Sutra

(कुल अंक - 100)

(60 अंक लिखित परीक्षा एवं 40 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक प्रथम - योग मनोविज्ञान -1

- इकाई 1 योग सूत्र का परिचय योग की परिभाषा
- इकाई 2 चित की अवधारणा तथा चितभूमियाँ
- इकाई 3 चितवृत्तियाँ
- इकाई 4 चित वृत्तियों निरोध के उपाय

ब्लॉक द्वितीय - योग मनोविज्ञान -2

- इकाई 5 योग अन्तराय, विक्षेप सहभुव
- इकाई 6 चित प्रसादन के उपाय
- इकाई 7 क्रियायोग
- इकाई 8 पंच क्लेश

ब्लॉक-तृतीय - अष्टांग योग - 1

- इकाई 9 अष्टांग योग का स्वरूप
- इकाई 10 यम एवं नियम
- इकाई 11 आसन एवं प्राणायाम
- इकाई 12 प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान

ब्लॉक-चतुर्थ - अष्टांग योग - 2

- इकाई 13 समाधि
- इकाई 14 संयम जन्य विभूतियाँ
- इकाई 15 अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ
- इकाई 16 जन्मादि पंच सिद्धियाँ

ब्लॉक पंचम - योग तत्व मीमांसा

- इकाई 17 पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप
- इकाई 18 प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप
- इकाई 19 ईश्वर की अवधारणा एवं स्वरूप
- इकाई 20 कैवल्य की अवधारणा एवं कैवल्य प्राप्ति के उपाय