

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
प्रथम सेमेस्टर (Ist Semester)
प्रश्न पत्र - 1 (BYN-101)
योग परिचय

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

अंक – 100

ब्लॉक-प्रथम योग: स्वरूप इतिहास एवं प्रकार

- इकाई-1 योग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व
इकाई-2 योग का संक्षिप्त इतिहास
इकाई-3 योग के प्रकार- ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग
इकाई-4 अष्टांग योग

ब्लॉक-द्वितीय योग ग्रन्थों का परिचय

- इकाई-5 योग सूत्र
इकाई-6 भगवद्गीता
इकाई-7 हठप्रदीपिका
इकाई-8 घेरण्ड संहिता

ब्लॉक-तृतीय भारतीय योगियों का परिचय

- इकाई-9 महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ
इकाई-10 महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द
इकाई-11 श्री अरविन्द, स्वामी कुवल्यानन्द

ब्लॉक-चतुर्थ योगदर्शन तत्त्वमीमांसा

- इकाई-12 ईश्वर
इकाई-13 पुरुष, प्रकृति
इकाई-14 कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय

ब्लॉक-पंचम योग मनोविज्ञान

- इकाई-15 चित्त, चित्तभूमि
इकाई-16 चित्तवृत्ति
इकाई-17 चित्तवृत्ति निरोध के उपाय
इकाई-18 चित्त विक्षेप
इकाई-19 चित्त प्रसादन
इकाई-20 पंचक्लेश