



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

एम० ए० योग

M A Yoga

प्रथम वर्ष Ist Year

प्रश्न पत्र - प्रथम (MY-101)

योग के आधारभूत तत्व (Foundation of Yoga)

100 अंक

(60 अंक लिखित परीक्षा एवं 40 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम

योग का स्वरूप

- इकाई-1 योग का अर्थ, परिभाषा, महत्व व उद्देश्य
इकाई-2 योग का उद्भव एवं विकास,
इकाई-3 योग में साधक एवं बाधक तत्व

ब्लॉक-द्वितीय

विभिन्न शास्त्रों में योग

- इकाई-4 वेद एवं उपनिषद्
इकाई-5 गीता एवं योग वाशिष्ठ
इकाई-6 बौद्ध दर्शन तथा जैन दर्शन
इकाई-7 सांख्य एवं वेदान्त
इकाई-8 आयुर्वेद

ब्लॉक-तृतीय

योग के प्रकार

- इकाई-9 अष्टांग योग एवं कर्मयोग
इकाई-10 भक्तियोग एवं ज्ञानयोग
इकाई-11 हठयोग
इकाई-12 मंत्रयोग एवं क्रियायोग

ब्लॉक-चतुर्थ

प्राचीन योगियों का परिचय

- इकाई-13 महर्षि पतंजलि
इकाई-14 गोरक्षनाथ
इकाई-15 आदि शंकराचार्य

ब्लॉक-पंचम

अर्वाचीन योगियों का परिचय

- इकाई-16 महर्षि दयानन्द
इकाई-17 श्री अरविन्द
इकाई-18 योगी श्यामाचरण लाहिडी महाशय
इकाई-19 स्वामी विवेकानन्द
इकाई-20 स्वामी कुवलयानन्द एवं स्वामी शिवानन्द