उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 1st Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग के आधारभूत तत्व
Course Title : Basic Elements of Yoga

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०१(N)
Course Code : MAYO-101(N)

अंक : 30
Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'अ'

अंक : 18
Marks: 18

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words. Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – योग का अर्थ एवं महत्व लिखते हुये वर्तमान समय में योग की उपयोगिता को लिखिये। 6
Write the meaning and importance of Yoga along with Utility of Yoga in present context.

प्र0 2 – राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिए एवं महर्षि पतंजलि के अनुसार राजयोग को समझाइये। 6
Clarify the meaning of Rajyoga and Explain the Rajyoga according to Maharshi Patanjali.

प्र0 3 – स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय एवं योग के विकास में उनके योगदान की विवेचना कीजिये। 6
Sketch the life of Swami Vivekananda and explain his Contribution in development of Yoga .

Section – B
खण्ड – 'ब'

अंक : 12
Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words. All questions are compulsory

प्र0 4 – कर्म का उद्देश्य एवं उसके प्रकार को स्पष्ट करें। अनासक्त कर्मयोग को स्पष्ट कीजिये। 2
Explain goals and types of karma. Explain Anasakta KarmaYoga .

प्र0 5 – महर्षि पतंजलि का योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2
Discuss contributions of Maharshi Patanjali in the development of Yoga .

प्र0 6 – जैन दर्शन में वर्णित योग को समझाते हुए इसके उद्देश्यों को समझाइये। 2
Explain the aims of Yoga according to Jain Philosophy.

प्र0 7 – वर्तमान समय में श्री श्री रविशंकर जी का योग के विकास में योगदान का उल्लेख कीजिये। 2
Discuss the contributions of Shri Shri Ravishankar Ji in development of Yoga in the present Context.

प्र0 8 – स्वामी शिवानन्द जी का योग के प्रचार–प्रसार के योगदान का वर्णन कीजिये। 2
Describe the contributions of Swami Shivananda Ji in the extension and expansion of Yoga.

प्र0 9 – गोरखनाथ जी का योग में योगदान का वर्णन कीजिये। 2
Describe the contribution of Gorakh Nath Ji in the Yoga .

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 1st Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : हठयोग के सिंद्धान्त
Course Title : Principles of Hatha Yoga

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०२(N)
Course Code : MAYO-102(N)

अंक : 30
Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'अ'

अंक : 18
Marks: 18

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words. Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुए वर्तमान समय में हठयोग की प्रासंगिकता को स्पष्ट कीजिये। 6
Clarify the concept of Hatha Yoga along with its reference in the present context.

प्र0 2 – आसन का अर्थ स्पष्ट करते हुए पांच ध्यानात्मक आसनों की विधि और लाभ व सावधानियां लिखिये। 6
Clarify the meaning of Aasana and write five concentrating aasanas along with their methods and benefits .

प्र0 3 – प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करते हुए उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिये। 6
Write the meaning of Pranayama and explain the method, benefits of Ujjayi, Bhastrika and Bhramari Pranayams.

Section – B
खण्ड – 'ब'

अंक : 12
Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words. All questions are compulsory

प्र0 4 – योग साधना में साधक बाधक तत्वों का विवेचन कीजिये। 2
Discuss Sadhak and Badhak elements in yoga sadhana.

प्र0 5 – सूर्य नमस्कार मंत्रो सहित विधि व लाभ लिखिये। 2
Write method and benefits of Surya Namaskar along with mantras.

प्र0 6 – हठयोग में वर्णित षटकर्म कौन–कौन से है, नेति क्रिया की विधि और लाभ का विवेचन कीजिये। 2
What are six karmas of Hatha Yoga. Write method of Neti Kriya and its benefits.

प्र0 7 – मूलबन्ध, जालन्धर बंध, की विधि व लाभ लिखिये। 2
Write method and benefits of Mool Bandh and Jalandhar Bandh.

प्र0 8 – हठयोग प्रदीपिका में वर्णित नादानुसंधान के विषय में लिखिये। 2
Write about Nadanusandhan as described in HathYog Pradipika.

प्र0 9 – कपालभांति की विधि, लाभ और सीमाएं लिखिये। 2
Write about method, benefits and limitations of Kapalbhati.

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 1st Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
Course Title : Human Anatomy and Physiology

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०३(N)
Course Code : MAYO-103(N)

अंक : 30
Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'अ'

अंक : 18
Marks: 18

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – कोशिका की परिभाषा लिखे एवं इसकी संरचना तथा कार्यो का विस्तृत उल्लेख करें। 6
Define cell and write identical about its structure and functions.

प्र0 2 – अस्थि की परिभाषा, कार्यों एवं विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें। 6
Write definition, functions and different types of bone.

प्र0 3 – विटामिन्स क्या हैं, लिखें। विभिन्न प्रकार के विटामिन्स के शरीर में कार्य लिखें 6
What are Vitamins? Write functions of different type of vitamins for body.

Section – B
खण्ड – 'ब'

अंक : 12
Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – पाचनतंत्र की परिभाषा लिखें। पाचन में प्रतिभाग करने वाले विभन्न अंगों के कार्यों का उल्लेख करें। 2
Define Digestive system. Describe functions of different organs participating in digestion.

प्र0 5 – 'ऊतक' को परिभाषित करें। इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें। 2
Explain tissues and Describe different types of tissues.

प्र0 6 – अंतःस्रावी तंत्र की रचना एवं उसकी कार्यप्रणाली का सचित्र वर्णन कीजिये। 2
Describe structure and functions of Endocrine system with the help of diagram.

प्र0 7 – रक्त परिसंचरण संस्थानका संक्षिप्त परिचय देते हुए हृदय पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव को स्पष्ट कीजिये। 2
Describe circulatory system in brief along with effect of yogic activities on heart.

प्र0 8 – पेशी संस्थान का परिचय देते हुये इस पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव को स्पष्ट कीजिये। 2
Introduce muscular system and elaborate effect of yoga on it.

प्र0 9 – श्वसन संस्थान का परिचय देते हुये श्वसन तंत्र के कार्यों का वर्णन कीजिये। 2
Introduce respiratory system and write the functions of this system.

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 1st Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : आहार एवं उपचारात्मक पोषण
Course Title : Food and Therapeutic Nutrition

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०४(N)
Course Code : MAYO-104(N)

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'अ'

अधिकतम अंक : 18
Maximum Marks: 18

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – संतुलित आहार एवं यौगिक आहार का परिचय देते हुये स्वस्थ जीवन के लिये आहार की उपयोगिता बताइये। 6
Introducing balanced diet and Yoic diet, explain the usefulness of diet for a healthy life.

प्र0 2 – यकृत संबंधी बीमारियों में आहार व्यवस्था पर प्रकाश डालिए। पीलिया से ग्रसित व्यक्ति के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाइए। 6
Throw light on the dietary management in liver diseases. Plan a day's sample diet for person suffering from Jaundice.

प्र0 3 – गर्भवती महिला के लिए आवश्यक पोषक तत्वो की एक सूची बनाइए तथा गर्भवती महिला के लिए आहार आयोजन करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। 6
Make a list of all essential Nutrients for pregnant lady. What point should be considered while planning a diet for pregnant lady.

Section – B
खण्ड – 'ब'

अधिकतम अंक : 12
Maximum Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – भोजन के क्या कार्य होते है? 2
What are the functions of food?

प्र0 5 – बेसल मेटाबोलिक दर (B.M.R.) को प्रभावित करने वाले कारक। 2
Factors affecting B.M.R.

प्र0 6 – दूध एक आदर्श भोजन है, इस कथन की पुष्टि कीजिये। 2
Justify the statement that milk is an ideal food?

प्र0 7 – मधुमेह के रोगी के एक दिन की आहार तालिका बनाइए। 2
Plan a day's sample diet for diabetic patient.

प्र0 8 – वसा एवं तेल की आहार में क्या उपयोगिता है? 2
What is the use of facts and oils in the diet?

प्र0 9 – किशोरो के लिये संतुलित आहार तालिका बनाइये। 2
Prepare a Balanced diet table for teenagers.

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 1st Semester

July-2026

विषय - योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक
Course Title : Yoga Practical

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०५(N)
Course Code : MAYO-105(N)

नोट :– अधिन्यास पेपर नहीं लिखना है इसमें आपको दिये हुए शीर्षकों के अभ्यास करने हैं।

योग क्रियात्मक (MAYO- 105)

कुल अंक–100

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म योग, सूर्य नमस्कार **खड़े होकर करने वाले आसन–** ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोण, वृक्षासन **बैठकर करने वाले आसन–** पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, गोमुखासन **पीठ के बल करने वाले आसन–** नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सेतुबंध आसन **पेट के बल करने वाले आसन–** शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन	30
प्राणायाम	नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम	20
मुद्रा	**मुद्रा–** चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, मेरुदंड मुद्रा, योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, महामुद्रा	10
षटकर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति	10
मौखिकी	विषय से सम्बन्धित ज्ञान	30

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 2nd Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : पतंजलि योग सूत्र
Course Title : Patanjali Yoga Sutra

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०६(N)
Course Code : MAYO-106(N)

अंक : 30
Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'अ'

अंक : 18
Marks: 18

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words. Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – पतंजलि योग सूत्र के चारो अध्यायों का सामान्य परिचय दीजिये। 6

Write general description of four chapters of patanjali yoga sutra.

प्र0 2 – क्रिया योग से आप क्या समझते है? इसके स्वरूप को स्पष्ट कीजिये 6

What do you mean by kriya Yoga? Explain its features in detail.

प्र0 3 – अष्टांग योग का विस्तार से वर्णन कीजिये। यह हमारे जीवन के लिये क्यों महत्वपूर्ण है? 6

Describe Austaing Yoga in detail why is this important for our life?

Section – B
खण्ड – 'ब'

अंक : 12
Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words. All questions are compulsory

प्र0 4 – योग दर्शन के अनुसार योग की परिभाषा स्पष्ट कीजिये। 2

Explain the definition of Yoga According to Yoga philosophy.

प्र0 5 – चित्त वृत्तियों से आप क्या समझते है? 2

What do you understand by chitta vrittiya?

प्र0 6 – पंच क्लेश से आप क्या समझते है? 2

What do you understand by Pancha Klesha?

प्र0 7 – कैवल्य का स्वरूप क्या है? 2

What is the feature of Kaivalya.

प्र0 8 – धर्ममेध समाधि की व्याख्या कीजिये। 2

Explain Dharm Megh samadhi .

प्र0 9 –कर्म के प्रकार। 2

Types of Karma.

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 2nd Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : प्राकृतिक चिकित्सा
Course Title : Naturopathy

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०७(N)
Course Code : MAYO-107(N)

अंक : 30
Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'अ'

अंक : 18
Marks: 18

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be in 800 to 1000 words.
Answer all questions. All questions are compulsory

प्र0 1 – प्राकृतिक चिकित्सा के अर्थ को समझाते हुए, प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 6

What do you understand by Naturopathy? Explain the basic principles of Naturopathy.

प्र0 2 – उपवास से आप क्या समझते है। उपवास के लाभ सावधानियों एवं प्रकारों का वर्णन करें। 6

What do you understand by fast? Explain the benefits precaution and types of fast.

प्र0 3 – शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक उन्नति हेतु प्राकृतिक जीवन शैली एवं योग का महत्व लिखिए। 6

Write the importance of natural lifestyle and yoga for physical mental social spiritual progress.

Section – B
खण्ड – 'ब'

अंक : 12
Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – मिट्टी चिकित्सा का प्राकृतिक चिकित्सा में उपयोगिता लिखिए। 2

Write the importance of Mud Therapy in Naturopathy?

प्र0 5 – जल चिकित्सा के दो प्रमुख प्रकार लिखिए। 2

Write two main types of Hydrotherapy.

प्र0 6 – प्राकृक चिकित्सा में आहार का क्या महत्व है? 2

What is the importance of dite in Naturopathy.

प्र0 7 – प्राकृतिक चिकित्सा में व्यायाम का लाभ लिखिए। 2

Write the benifit of Exercise in Naturopathy.

प्र0 8 – प्राकृतिक चिकित्सा में जल तत्व का महत्व एवं विभिन्न प्रकारों की संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए? 2

Write a short note on the importance of water element in naturopathy and its different types.?

प्र0 9 – जल चिकित्सा में 'एनिमा' का क्या कार्य है? 2

What is the function of 'Enema' in Hydrotherapy?

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 2nd Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : भारतीय दर्शन
Course Title: Indian Philosophy

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०८(N)
Course Code : MAYO-108(N)

अंक : 30
Marks: 30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note: Long Answer Questions. Answer should be given in 800 to 1000 words. Answerall questions. All questions are compulsory.

खण्ड – 'अ'
SECTION 'A'

Minimum Marks : 18

प्र0 1 – न्याय दर्शन के अनुसार प्रत्यक्ष के स्वरूप का विवेचन कीजिय। 6
Discuss the nature of perception according to Nyaya Philosophy

प्र0 2 – जैन मत के स्यादवाद की व्याख्या एवं परीक्षा कीजिये। 6
Explain and examine the Jain Doctrine of Saptabhng-nyaya.

प्र0 3 – बौद्ध दर्शन के प्रतीत्य समुत्पाद की व्याख्या कीजिये। 6
Explain the second Noble truth of Buddhism.

खण्ड 'ब'
SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के अपने 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.

प्र0 4 – भारतीय दर्शन की मौलिक विशेषतायें क्या हैं? विवेचन कीजिये। 2
What are the basic feastures of Indian Philosophy? Discuss.

प्र0 5 – शंकर और रामानुज के ब्रह्म–विचार के बीच भेद बताइये। 2
Distinguish between the Brahman of Sankara and that of Ramanuja.

प्र0 6 – मीमांसा दर्शन के कर्म–फल सिद्धान्त की व्याख्या कीजिये। 2
Explain Mimansa theory of Karma and Phala.

प्र0 7 – शंकर जगत् की व्याख्या किस प्रकार करते है? क्या जगत् सत् है या असत् है? 2
How Does Sankara Explain the World. Is the World real or unreal ?

प्र0 8 – वैशेषिक दर्शन के अनुसार सामान्य की अवधारणा की व्याख्या कीजिय। 2
Explain the Vaisesika conception of Samanya.

प्र0 9 – चार्वाक के आत्मा तथा ईश्वर–सम्बन्धी विचारों का आलोचनात्मक विवरण दीजिये। 2
Give a critical exposition of Charvaka theories of Soul and God.

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 2nd Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : धर्म दर्शन
Course Title : Philosophy

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-१०६(N)
Course Code : MAYO-109(N)

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

Section – A
खण्ड – 'अ'

अधिकतम अंक : 18
Maximum Marks: 18

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be given in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory

प्र0 1 – आत्मा की अमरता संबंधी विभिन्न मतों की व्याख्या कीजिए। 6

Explain the various views regarding the immortality of the Soul.

प्र0 2 – धर्म निरपेक्षता समाज के लिए क्यूँ आवश्यक है? 6

Why is secularism necessary for society?

प्र0 3 – ईश्वरविहीन धर्म कौन से हैं और किस प्रकार उपयोगी हैं? 6

What are the godless religions?and how are they Useful?

Section – B
खण्ड – 'ब'

अधिकतम अंक : 12
Maximum Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words.
All questions are compulsory

प्र0 4 – धर्म एवं धर्मदर्शन में क्या अन्तर है? 2

What is the difference berween religion and philosophy of Religion?

प्र0 5 – धर्म एवं नैतिकता में संबंध को रेखांकित कीजिए। 2

Outline the relationship between religion and morality.

प्र0 6 – आस्था एवं तर्क से धर्म किस प्रकार संबंधित है? 2

How is Religion related to faith and reason?

प्र0 7 – ईश्वरवाद एवं निमित्तेश्वरवाद से आप क्या समझते हैं? 2

What do you understand by theism and deism.

प्र0 8 – ईश्वर के अस्तित्व हेतु सृष्टिमूलक युक्ति का वर्णन कीजिए। 2

Describe the Cosmological argument for the existence of god.

प्र0 9 – ईश्वर के अस्तित्व हेतु प्रयोजनमूलक युक्ति क्या है? 2

Describe the teleological argument for the existence of God.

MAYO

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 2nd Semester

July-2026

विषय - योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक
Course Title: Yoga Practical

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.-११०(N)
Course Code : MAYO-110(N)

नोट :– अधिन्यास पेपर नहीं लिखना है इसमें आपको दिये हुए शीर्षकों के अभ्यास करने हैं।

योग क्रियात्मक एवं मौखिकी (MAYO- 110)

कुल अंक–100

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म योग, सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), **खड़े होकर करने वाले आसन–** ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोण आसन एवं वृक्षासन **बैठकर करने वाले आसन–** पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन एवं गोमुखासन **पीठ के बल करने वाले आसन–** नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन एवं सेतुबंध आसन **पेट के बल करने वाले आसन–** शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन एवं मकरासन **शरीर संवर्धात्मक आसन–** पश्चिमोत्तनासन, चक्रासन, हलासन, मयूरासन, शीर्षासन एवं पूर्णमतस्येन्द्रासन	25
प्राणायाम	डायफ्रामिक श्वसन, फुफ्फुसीय श्वसन, नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, मूर्छा प्राणायाम,	15
बंध/मुद्रा	**बंध–** मूलबंध, जालंधर बंध, उद्यान बंध **मुद्रा–** चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, मेरुदंड मुद्रा, योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, महामुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान	सुदर्शन क्रिया ध्यान, विपश्यना ध्यान, पंचकोश ध्यान, ऊँ ध्यान, कायास्थैर्यम ध्यान	10
षटकर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति (शीतकर्म कपालभाति, व्युतक्रम कपालभाति), अग्निसार क्रिया, शंखप्रक्षालन	10
मौखिकी	विषय से सम्बन्धित ज्ञान	30