उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 4th Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग चिकित्सा
Course Title : Yoga Therapy

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.–११६(N)
Course Code : MAYO-116(N)

अंक : 30
Marks: 30

Section – A अंक : 18
खण्ड – 'अ' **Marks: 18**

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

खण्ड–अ : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न
Section–A: Long Answer Questions 3 × 6 = 18 अंक / Marks

प्रश्न 1. उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह (टाइप–I एवं टाइप–II) के कारण, प्रमुख लक्षण, निदान तथा योग चिकित्सा का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। योग चिकित्सा की उपयोगिता एवं सावधानियों को भी स्पष्ट कीजिए।
Describe in detail the causes, major symptoms, diagnosis and yogic management of hypertension and diabetes mellitus (Type I and Type II). Also explain the usefulness and precautions of Yoga Therapy. (6 अंक / Marks)

प्रश्न 2. श्वसन एवं पाचन तंत्र से संबंधित विकारों में एलर्जिक राइनाइटिस, साइनुसाइटिस, दमा तथा पेप्टिक अल्सर के कारण, लक्षण और योग चिकित्सा का वर्णन कीजिए।
Describe the causes, symptoms and yogic management of respiratory and digestive disorders such as allergic rhinitis, sinusitis, asthma and peptic ulcers. (6 अंक / Marks)

प्रश्न 3. अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र के रोगों तथा तंत्रिका तंत्र संबंधी रोगों में योग चिकित्सा की भूमिका स्पष्ट कीजिए। विशेष रूप से कमर दर्द, साइटिका, सार्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस, माइग्रेन एवं तनाव के योगिक प्रबंधन का वर्णन कीजिए।
Explain the role of Yoga Therapy in disorders of the musculoskeletal and nervous systems. Describe the yogic management of low back pain, sciatica, cervical spondylitis, migraine and stress. (6 अंक / Marks)

खण्ड–ब : लघु उत्तरीय प्रश्न
Section–B: Short Answer Questions 6 × 2 = 12 अंक / Marks

प्रश्न 4. स्वास्थ्य की विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार परिभाषा लिखिए तथा स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका बताइए।
Write the definition of health according to the World Health Organization (WHO) and mention the role of Yoga in health promotion. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 5. क्रोंनिक ब्रोंन्काइटिस एवं निमोनिया के कोई दो प्रमुख लक्षण लिखिए तथा इनके लिए उपयोगी किसी दो योगाभ्यासों के नाम बताइए।
Write any two major symptoms of chronic bronchitis and pneumonia and mention any two useful yogic practices for these conditions. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 6. मेटावोलिक सिंड्रोम क्या है? इसके कोई दो प्रमुख घटक लिखिए।
What is metabolic syndrome? Write any two of its major components. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 7. UTI (मूत्र मार्ग संक्रमण) के कोई दो लक्षण लिखिए तथा गर्भावस्था में योग के दो ताभ बताइए।
Write any two symptoms of UTI (Urinary Tract Infection) and mention two benefits of Yoga during pregnancy. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 8. अपच एवं कब्ज के दो कारण लिखिए तथा इनके योगिक प्रबंधन के लिए किसी दो योगाभ्यासों के नाम बताइए।
Write two causes of indigestion and constipation and mention any two yogic practices useful for their management. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 9. नशा मुक्ति में योग की भूमिका स्पष्ट कीजिए तथा धूम्रपान, मद्यपान या तंबाकू सेवन से होने वाले किसी दो दुष्प्रभावों का उल्लेख कीजिए।
Explain the role of Yoga in de-addiction and mention any two harmful effects of smoking, alcohol consumption or tobacco use. (2 अंक / Marks)

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

अधिन्यास (Assignment)

योग में परास्नातक

Master of Arts in Yoga (MAYO) 4th Semester

July-2026

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : श्रीमद्भागवत गीता
Course Title : Shrimad bhagwat Geeta

विषय कोड : एम.ए. वाई. ओ.
Subject Code : MAYO
कोर्स कोड : एम.ए.वाई.ओ.–११७(N)
Course Code : MAYO-117(N)

अंक : 30
Marks: 30

Section – A अंक : 18
खण्ड – 'अ' Marks: 18

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

खण्ड–अ : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न
Section–A : Long Answer Questions 3 × 6 = 18 अंक / Marks

प्रश्न 1. श्रीमद्भगवद्गीता की पृष्ठभूमि, गुरू-शिष्य संवाद के स्वरूप तथा आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। अर्जुन के विषाद एवं संशय के समाधान में श्रीकृष्ण के उपदेश की भूमिका को स्पष्ट कीजिए।
Describe in detail the background of the Bhagavad Gita, the nature of the Guru-disciple dialogue, and the relevance of the Gita in modern life. Explain the role of Lord Krishna's teachings in resolving Arjuna's grief and doubts. (6 अंक / Marks)

प्रश्न 2. श्रीमद्भगवद्गीता में कर्मयोग एवं संन्यासयोग की अवधारणा की विवेचना कीजिए। निष्काम कर्म, यज्ञभावना, कर्म की उपादेयता तथा कर्म करते हुए आसक्ति से मुक्त रहने के सिद्धान्त को स्पष्ट कीजिए।
Discuss the concepts of Karma Yoga and Sannyasa Yoga in the Bhagavad Gita. Explain the principles of selfless action, the spirit of sacrifice (Yajna), the importance of action, and freedom from attachment while performing one's duties. (6 अंक / Marks)

प्रश्न 3. श्रीमद्भगवद्गीता में ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं ध्यान/अभ्यासयोग के पारस्परिक संबंध को स्पष्ट कीजिए। गीता के अनुसार त्रिगुण, दैवी-आसुरी संम्पदा तथा मोक्ष की प्राप्ति के साधनों का भी वर्णन कीजिए।
Explain the interrelationship among Jnana Yoga, Bhakti Yoga and Dhyana/Abhyasa Yoga in the Bhagavad Gita. Also describe the three Gunas, divine and demoniac qualities, and the means of attaining liberation according to the Gita. (6 अंक / Marks)

खण्ड–ब : लघु उत्तरीय प्रश्न
Section–B : Short Answer Questions 6 × 2 = 12 अंक / Marks

प्रश्न 4. श्रीमद्भगवद्गीता में स्थितप्रज्ञ के कोई दो प्रमुख लक्षण लिखिए।
Write any two major characteristics of a Sthitaprajna as described in the Bhagavad Gita. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 5. लोकसंग्रह एवं निष्काम कर्म से क्या तात्पर्य है?
What is meant by Lokasangraha and Nishkama Karma? (2 अंक / Marks)

प्रश्न 6. गीता के अनुसार यज्ञ का स्वरूप एवं उसके कोई दो प्रकार लिखिए।
Explain the nature of Yajna and mention any two types of Yajna according to the Bhagavad Gita. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 7. गीता में वर्णित भक्ति के कोई दो प्रमुख स्वरूप/लक्षण लिखिए।
Write any two major forms or characteristics of Bhakti described in the Bhagavad Gita. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 8. सत्त्व, रजस और तमस—इन तीनों गुणों का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
Give a brief introduction to the three Gunas—Sattva, Rajas and Tamas. (2 अंक / Marks)

प्रश्न 9. दैवी संम्पदा एवं आसुरी सम्पदा में कोई दो अंतर लिखिए तथा मोक्ष प्राप्ति में इनके महत्व को बताइए।
Write any two differences between Daivi Sampada (divine qualities) and Asuri Sampada (demoniac qualities) and state their significance in attaining liberation. (2 अंक / Marks)