



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक

Bachelor of Yogic Science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - प्रथम (BY-101)

योग परिचय (Introduction of Yoga)

अंक - 100

ब्लॉक-प्रथम

योग: स्वरूप, इतिहास एवं प्रकार

- इकाई-1 योग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, 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 हठयोग प्रदीपिका
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 तत्वमीमांसा

- 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 चित्तविक्षेप
इकाई-19 चित्तप्रसादन
इकाई-20 पंचक्लेश