



NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

Yoga Teacher Training Programme

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

सत्रीय कार्य

Last date of submission: 31/03/2020

Session: 2019-20

Course code: 495-499

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions. Learners are required to answer 04 questions only. Answers of short answer type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग क में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

- (1) योग का आशय
Meaning of Yoga.
- (2) हठयोग के अनुसार योग की परिभाषा
Definition of Yoga according to Hatha Yoga.
- (3) ईश्वर प्रणिधान का अर्थ
Meaning of Ishwar Pranidhan.
- (4) यौगिक आहार की उपयोगिता
Benefits of Yogic Diet.
- (5) यम
Yama.
- (6) पुरुषार्थ की अवधारणा तथा महत्व
Concept and importance of Purushartha.
- (7) योग के उद्देश्य
Objectives of Yoga.
- (8) नियम
Niyam.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions. Learners are required to answer 02 questions only.

भाग ख में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

(1) षट्कर्म का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Explain the Shatkarma in detail.

(2) योग के इतिहास पर प्रकाश डालिए।

Write on history of Yoga in detail.

(3) यौगिक संस्कृति की विवेचना कीजिए।

Explain the Yogic Culture.

(4) अष्टांग योग का वर्णन कीजिए।

Describe the Ashtanga Yoga.