



Paper Code

BPE0104

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2018

Bachelor of Physical Education and Sports (Semester: First)

BPES

Foundation of Yoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. **(3×15=45)**

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. खेल के क्षेत्र में योग का क्या महत्त्व है? समझाइये।
What is the importance of yoga in sport.
2. योग का अर्थ, उद्देश्य एवं स्वरूप की विवेचना करें।
Discuss the meaning, aim and nature of yoga.
3. भारतीय दर्शन की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
Explain the salient features of Indian Philosophy.
4. उपनिषद् का अर्थ क्या है? उपनिषदों में योग की व्याख्या कीजिए।
What is the meaning of Upanishad? Explain Yoga in Upanishads.
5. नवधा भक्ति से आप क्या समझते हैं? विवेचना कीजिए।
What do you understand by Navadha Bhakti? Discuss.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. **(4×5=20)**

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग की प्रमुख भ्रान्तियाँ क्या हैं? स्पष्ट करें।
What are the main misconceptions of Yoga? Clarify.
2. आस्तिक एवं नास्तिक दर्शनों में अन्तर बताइये।
Distinguish between Aastik (Orthodox) and Naastika (Hetrodox) Darshans.
3. पुरुषार्थ क्या हैं? व्याख्या कीजिए।
What are Purusharthas? Explain.
4. गीता में प्रस्थापित निष्काम कर्म योग पर प्रकाश डालिए।
Highlight on Nishkam Karm Yoga as expounded in Geeta.

5. अष्टांग योग का वर्णन कीजिए।

Explain Ashtanga Yoga.

6. योगासन और शारीरिक व्यायाम के बीच सम्बन्ध दर्शाइये।

Show the relation between yogaasana and Physical Exercise.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. योग शब्द किस धातु से बना है ?

- (अ) युग्
(स) योग

- (ब) युज्
(द) इनमें से कोई नहीं

The word yoga is originated form which dhatu?

- (A) Yug (B) Yuj
(C) Yog (D) None of these

2. भारतीय खेल प्रधिकरण (S.A.I.) की स्थापना किस वर्ष हुई ?

- (अ) 1976
(स) 1979

- (ब) 1983
(द) 1984

In which year the Sports Authority of India has established?

- (A) 1976 (B) 1983
(C) 1979 (D) 1984

3. उपनिषद में उपसर्ग है

- (अ) उप
(स) सद्

- (ब) नि
(द) इनमें से कोई नहीं

Prefix (Upsarga) in Upanishad is

- (A) Up (B) Ni
(C) Sad (D) None of these

4. सिन्धु घाटी सभ्यता में शारीरिक शिक्षा का प्रमुख प्रमाण क्या था?

- (अ) काँसे की नर्तकी की मूर्ति
(स) विशाल स्नानागार

- (ब) मोहर
(द) मिट्टी की मूर्तियाँ

In Indus Valley civilization what was the main evidence of physical education?

- (A) Bronze statue of a dancer (B) Seals
(C) Great bathroom (D) Statues of Clay

5. गीता महाभारत के किस पर्व से सम्बन्धित है

- (अ) वन पर्व
(स) गीता पर्व

- (ब) भीष्म पर्व
(द) इनमें से कोई नहीं

Geeta is related to which parva of Mahabharata

- (A) Van Parva (B) Bhisma Parva
(C) Geeta Parva (D) None of these

6. तन्त्र का उद्देश्य है

- (अ) चेतना का विस्तार
(स) कुण्डलिनी जागरण

- (ब) शिव और शक्ति का मिलन
(द) उपर्युक्त सभी

The objective of tantra is

- (A) Extention of consciousness (B) Combine Shiva and Shakti
(C) Kundalini Jagaran (D) All of the above

7. अद्वैत वेदान्त के प्रवर्तक है

- (अ) शंकराचार्य
(स) मध्वाचार्य

- (ब) रामानुज
(द) बल्लभाचार्य

The founder of Advaita Vedant is

(A) Shankaracharya

(C) Madhvacharya

(B) Ramanuja

(D) Ballabhacharya

8. इनमें से कौन-सा वेद नहीं है ?

(अ) ऋग्वेद

(स) यजुर्वेद

(ब) श्यामवेद

(द) इनमें से कोई नहीं

Which of the following is not a Veda?

(A) Rigveda

(C) Yajurveda

(B) Shyamveda

(D) None of these

9. ब्रह्म सूत्र को कहते हैं

(अ) न्याय प्रस्थान

(स) स्मृति प्रस्थान

(ब) श्रुति प्रस्थान

(द) इनमें से कोई नहीं

Brahm Sutra is called

(A) Nyaya Prasthan

(C) Smriti Prasthan

(B) Shruti Prasthan

(D) None of these

10. नेताजी सुभाष नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स कहाँ स्थित है?

(अ) पटियाला

(स) ग्वालियर

(ब) अमृतसर

(द) लुधियाना

Where is Netaji Subhash National Institute of Sports situated?

(A) Patiala

(C) Gwalior

(B) Amritsar

(D) Ludhiana

-----X-----