



Paper Code

BPE0403

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination May – 2019

Bachelor of Physical Education and Sports (Semester: Fourth)

BPES

Basis of Yoga Therapy

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. 'WHO' के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिये। स्वास्थ्य रक्षण में आयुर्वेद चिकित्सा की उपयोगिता का वर्णन करें।

Write down the definition of Health according to 'WHO'. Describe the importance of Ayurveda Chikitsa in health prevention.

2. योग अन्तराओं के स्वरूप पर प्रकाश डालिये। योग अन्तराओं का मानसिक स्वास्थ्य के साथ क्या सम्बन्ध है। वर्णन करें।

Highlight the concept, of Yogantras. What is relation between Yogantras and Mental Health? Explain.

3. 'पञ्च कोश' व 'पञ्चप्राण' की स्वास्थ्य व उपचार में क्या भूमिका है? वर्णन करें।

What are role of Panchkosh and Panchprana in Health and Healing? Explain.

4. स्वरयोग क्या है? स्वास्थ्य रक्षण में स्वरयोग की भूमिका पर प्रकाश डालें।

What is Swaryoga? Highlight the role of Swaryoga in Health Prevention.

5. "षट्चक्रों" का वर्णन करें।

Describe "Shatchakras".

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. "हेपं दुःसमनागतम्" पर प्रकाश डालिये।

Highlight on "हेपं दुःसमनागतम्".

2. 'प्राण शुद्धि (प्राणायाम)' का संक्षिप्त वर्णन करें।

Briefly explain 'Prana Shudhi (Pranayama)'.

3. स्वास्थ्य व उपचार में पञ्चमहाभूतों की भूमिका का वर्णन करें।
Describe the role of Panchmahabhutas in Health and Healing.
4. यौगिक आहार क्या है? स्वस्थ जीवन शैली पर आहार की भूमिका का वर्णन करें।
Define Yogic Diet? Describe the role of Nutrition for a Healthy life style.
5. ध्यान क्या है? वर्णन करें।
What is meditation? Explain.
6. “क्रियायोग” का संक्षिप्त वर्णन करें।
Briefly explain about “Kriyayoga”.

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. पुरुष का स्वरूप है
(अ) सक्रिय (ब) चेतन
(स) जड़ (द) इनमें से कोई नहीं
What is nature of Purusha
(A) Sakriya (B) Chetan (Conscious)
(C) Unconscious (D) None of these
2. पुरुष के स्वरूप का किस अध्याय में वर्णन किया गया है ?
(अ) समाधिपाद (ब) साधनपाद
(स) विभूतिपाद (द) कैवल्यपाद
Which chapter describes nature of Purusha?
(A) Samadhipad (B) Sadhnapad
(C) Vibhutipad (D) Kaivailyapad
3. पञ्चमहाभूतों में अन्तिम तत्त्व है।
(अ) पृथ्वी (ब) जल
(स) अग्नि (द) वायु
In Panchmahabhutas is the last element.
(A) Prithivi (Earth) (B) Water
(C) Fire (D) Air
4. 'रिटर्न टू नेचर' के लेखक कौन है
(अ) लूई कूने (ब) महात्मा गाँधी
(स) एडोल्फ जुस्ट (द) इनमें से कोई नहीं
The writer of 'Return to Nature' is
(A) Lui Kune (B) Mahatma Gandhi
(C) Adolf Just (D) None of these
5. प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार रोग का प्रमुख कारण है
(अ) कमजोरी (ब) विजातीय तत्त्व
(स) अंग्रेजी दवा का सेवन (द) इनमें से कोई नहीं
According to Naturopathy main causes of Disease are
(A) Weakness (B) Toxic matter
(C) Intake of allopathic medicine (D) None of these
6. क्लेश है
(अ) प्रमाण (ब) विपर्यय
(स) अस्मिता (द) विकल्प
The Klesha is
(A) Pramana (B) Vipryaya
(C) Ashmita (D) Vikalpa

7. "मणिपुर चक्र" का बीज मंत्र है

(अ) लँ

(स) रँ

The seed mantra of "Manipura Chakra".

(A) लँ

(C) रँ

(ब) वँ

(द) सँ

(B) वँ

(D) सँ

8. "चित्त प्रसाधन" का वर्णन किस अध्याय में है ?

(अ) समाधिपाद

(स) विभूतिपाद

Which chapter describes about "Chitta Prasadnan"?

(A) Samadhipad

(C) Vibhutipad

(ब) साधनापाद

(द) कैवल्यपाद

(B) Sadhnapad

(D) Kaivailayapad

9. पातञ्जल योग दर्शन में कितने सूत्र हैं ?

(अ) 194

(स) 196

How many sutras are there in Patanjali Yoga Sutra ?

(A) 194

(C) 196

(ब) 195

(द) 193

(B) 195

(D) 193

10. पातञ्जल योगदर्शन में कितनी विभूतियाँ वर्णित हैं ?

(अ) 48

(स) 50

How many Vibhutis are described in patanjali Yog Darshan?

(A) 48

(C) 50

(ब) 49

(द) 51

(B) 49

(D) 51

-----X-----