



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BS-CT-602

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May – 2019
B.Sc. Yoga Science (Semester : Sixth)
Yoga Science
Applied Yoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) 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 सत्तर (70) 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. स्वास्थ्य क्या है? व्याख्या कीजिए।
What is Health? Explain it.
2. व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका लिखिए।
Write the role of Yoga in development of Personality.
3. दबाव क्या है? इसके कारणों एवं यौगिक प्रबंधन को लिखिए।
What is stress? Write its causes and yogic management.
4. मानव शरीर पर योगासनो के पड़ने वाले प्रभावों को प्रतिपादित कीजिए।
Enumerate the effect of yogasana on human body.
5. जरावस्था की स्वास्थ्य समस्याओं के प्रबंधन में योग की भूमिका लिखिए।
Write the role of yoga in management of geriatric health problems.

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. मूल्य क्या है?
What is value?
2. योग के अनुसार व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए।
Define personality according to yoga.
3. मानसिक तनाव के दुष्परिणामों को लिखिए।
Write the bad effects of mental tension.
4. व्यक्तित्व के अवयव लिखिए।
Write dimension of personality.

5. यौगिक जीवन शैली के लाभों को लिखिए।

Write the benefits of yogic life style.

6. दबाव के लक्षणों को लिखिए।

Write the symptoms of Stress.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×0.5=05)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा (0.5) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. 'योग सूत्र' के रचयिता कौन है?

(अ) महर्षि पतंजलि

(ब) कपिल

(स) अरस्तु

(द) सम्पूर्णानंद

Who is the writer of 'Yoga-Sutra'?

(A) Maharishi

(B) Kapil

(C) Arstu

(D) Sampurnanand

2. निम्नलिखित में-से कौन-सा आसन भोजन के तुरंत बाद किया जा सकता है

(अ) मयूरासन

(ब) वज्रासन

(स) हलासन

(द) त्रिकोणासन

Which of the following Asanas can be done Immediately after food

(A) Mayurasana

(B) Vajrasana

(C) Halasana

(D) Trikonasan

3. मनुष्य के शरीर में कितने प्रकार की संधियाँ हैं ?

(अ) 3

(ब) 6

(स) 8

(द) 10

Who many Types of joints in human body?

(A) 3

(B) 6

(C) 8

(D) 10

4. एकाग्रता के लिये उपयोगी है

(अ) आहार

(ब) व्यायाम

(स) ध्यान

(द) विचार

Useful for concentration

(A) Diet

(B) Exercise

(C) Meditation

(D) Thought

5. मधुमेह में उपयोगी आसन है

(अ) अर्ध मत्स्येन्द्रासन

(ब) श्वासन

(स) पवन मुक्तासन

(द) ताडासन

Useful Asana in Diabetes

(A) Ardh Matsayendrasana

(B) Shwasana

(C) Pawan Muktasana

(D) Tadasana

6. धनुरासन का लाभ है

(अ) सिर दर्द में

(ब) कमर दर्द में

(स) कब्ज में

(द) गठिया में

Benefit of Dhanurasana

(A) In Headache

(B) In Backache

(C) In Constipation

(D) In Gout

7. फेफड़ों की कार्यक्षमता विकसित करने में उपयोगी है

(अ) मुद्रा

(ब) प्रत्याहार

(स) यम

(द) प्राणायाम

Useful for developing lung capacity

- (A) Mudra (B) Pratyahara
(C) Yam (D) Paranyama

8. एक लम्बी दूरी के धावक को खुराक में सबसे अधिक मात्रा किसकी ग्रहण करना चाहिए

- (अ) वसा की (ब) विटामिन्स की
(स) प्रोटीन की (द) कार्बोहाइड्रेट की

What should be consumer in maximum amount for a long distance Runner

- (A) Fat (B) Vitamins
(C) Protein (D) Carbohydrates

9. पवन मुक्तासन उपयोगी है

- (अ) कमर दर्द (ब) पाचन
(स) मोटापा (द) तनाव

Pawan Muktasana is beneficial

- (A) Backache (B) Digestion
(C) Obesity (D) Tension

10. प्रशिक्षण के दौरान थकान के अभास का कारण क्या होता है

- (अ) लैक्टिक एसिड (ब) एड्रीनल
(स) कार्बन डाई आक्साइड (द) उपर्युक्त सभी

What is the cause of fatigue during training

- (A) Lactic acid (B) Adrenal
(C) Carbon di-oxide (D) All of the above

-----X-----