



Paper Code

BPE0604

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
Examination August- 2021

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester : Sixth  
BPE ; Paper : Fourth  
**Specialisation in Yoga**

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख 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. वर्तमान समय में योग चिकित्सा के महत्त्व को बताइये।

Explain the importance of Yoga Therapy in Modern Era.

2. अष्टांग योग पर एक निबन्ध लिखें।

Write an essay on "Ashtang Yoga".

3. आसनों के वर्गीकरण को विस्तारपूर्वक समझाइये।

Explain the classification of Asanas in detail.

4. श्रीमद्भगवद्गीतानुसार 'कर्मयोग' अथवा हठयोगप्रदीपिकानुसार 'राजयोग' की विस्तृत व्याख्या करें।

Explain the 'Rajyoga' as per Hathapradipika or 'Karmayoga' as per Shrimadbhagavad Geeta.

5. छात्रों को नाडीशोधन प्राणायाम सिखाने के लिये एक पाठयोजना बनाइये।

Designe a lesson Plan for students to teach Nadi-Shodhan Pranayama.

## Section - B / खण्ड-ख

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

**Note:** Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any six (06) questions. (6×5=30)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं।  
किन्हीं छः प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. हठप्रदीपिकानुसार योग का अर्थ एवं उद्देश्य बताइये।

Describe the concept and objectives of Yoga as per Hathapradipika.

2. निम्न में-से किसी एक पर टिप्पणी लिखें - लययोग, ज्ञानयोग, मंत्रयोग।

Write a short note on any one of the following - Layayoga, Gyanyoga, Mantrayoga.

3. 'षट्चक्रों' का वर्णन करें।

Explain the 'Shat-Chakras'.

4. सूर्य नमस्कार की विधि मंत्र सहित लिखिए।

Write the technique & Mantra of Surya Namaskar.

5. एक अच्छी पाठ-योजना की विशेषतायें एवं उसके लाभ-बताइये।

Discuss the characteristics and benefits of a good Lesson Plan.

6. 'धौति-कर्म' की विधि एवं लाभ लिखें।

Write the technique and benefits of "Dhauti-Karma".

7. हस्तमुद्रा से आप क्या समझते हैं? वर्णन करें।

What do you mean by 'Hastmudra'? Explain it.

8. निम्न में-से किन्हीं दो प्राणायाम की विधि लिखिये- अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उज्जायी, सीत्कारी।

Write the techniques of any two pranayam- Anulom-Vilom, Bhramari, Ujjai, Sitkari.

-----X-----