



Paper Code

BPE403

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Reappear Examination August – 2021

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester : Fourth
BPE ; Paper : Third

Basic of Yoga Therapy

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. पंचमहाभूतों की संकल्पना एवं महत्त्व का वर्णन करें।

Explain the concept of Panchamahabhuta and its importance.

2. यौगिक सकारात्मक दृष्टिकोण का विस्तार से वर्णन करते हुए उसके निवारक पहलुओं का वर्णन करें।

Describe and elaborate Yogic Positive attitude and explain their preventive aspect.

3. यौगिक ग्रन्थानुसार प्राणायाम को परिभाषित करते हुए उसके प्रकार और प्रक्रिया की व्याख्या करें।

Define Pranayam . Explain the type and procedure of Pranayam with textual references.

4. षडक्रिया का यौगिक ग्रन्थानुसार वर्णन करते हुए उसके लाभकारी महत्त्व को प्रदर्शित करें।

Explain Shatakriyas and their benefits with textual references.

5. बन्ध और मुद्रा के मनोसामाजिक पहलू का विस्तार से वर्णन करें।

Explain the Psycho-Physiological effects of Bandh a and Mudra.

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. तैत्तरीय उपनिषद् के अनुसार पंचकोष पर टिप्पणी लिखें।

Write a note on Panchkosha as per Taitrai Upnishad.

2. युनानी चिकित्सा के सामान्य सिद्धान्तों को लिखें।

Write the basic principles of Unani Pathy.

3. योग वशिष्ठ के अनुसार योग चिकित्सा की आवश्यकता और महत्त्व को लिखें।

Write the need and importance of Yoga Therapy as per yoga Vashistha.

4. घेरण्ड संहितानुसार यौगिक आहार का वर्णन करें।

Explain the Yogic Diet as per Gherand Samhita.

5. श्रीमद्-भगद्गीतानुसार कर्मयोग का विस्तृत वर्णन करें।

Briefly explain Karma Yoga as per Shrimad Bhagavad Geeta.

6. घेरण्ड संहितानुसार इन्द्रिय और मनोशुद्धि की व्याख्या करें।

Explain Indriya and Mana Shuddhi as per Gherand Samhita.

7. त्रिगुण की संकल्पना लिखें।

Write the concept of Trigunas.

8. स्नायु शुद्धि पर टिप्पणी लिखें।

Write a note on Snayu Shuddhi (Asanas).

-----X-----