



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BPE202

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination June – 2022

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

Yoga and Holistic Health

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) 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 सत्तर (70) 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. पंचकोष की अवधारणा देते हुये स्वास्थ्य एवं उपचार में उसकी भूमिका बताइये।

Describe the concept of Panchkosha and its role in health and healing.

2. मानसिक और भावनात्मक अस्वस्थता के संभावित कारणों की व्याख्या कीजिए।

Explain potential causes of mental and emotional ill-health.

3. हठयोग और भगवद्गीता के अनुसार आहार नियमन का वर्णन कीजिए।

Describe Dietary regulation according to Hatha Yoga and Bhagavadgita.

4. संघर्ष और कुंठा के दुष्परिणामों से निवारण हेतु मनोवैज्ञानिक और यौगिक पद्धति की व्याख्या करें।

Explain Psychological and Yogic method tackling ill effect of conflict and frustration.

5. तैत्तरीय उपनिषद् के अनुसार शरीर, स्वास्थ्य और रोग की अवधारणा बताइये।

Explain the concept of body, health and disease according to Taittiriya Upanishad.

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

नोट : खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य के महत्व को परिभाषित कीजिए।

Define the importance of health according to WHO.

7. स्नायु शुद्धि क्या है?

What is Snayu Shuddhi?

8. मानसिक स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को परिभाषित करें।

Give the definition of mental health and Hygiene.

9. कर्मयोग के रहस्य बताइये।

Explain the secret of Karma Yoga.

10. पंच प्राणों को समझाते हुये स्वास्थ्य एवं उपचार में उनकी भूमिका बताइये।

Explain Panch Prana and their role in health and healing.

11. चित्त शुद्धि से आप क्या समझते हैं? संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

What do you mean by Chitta Shuddhi? Explain it in brief.

12. यौगिक पद्धति "यम" के द्वारा व्यक्तिगत एवं पारस्परिक समायोजन को समझाइये।

Explain personal and interpersonal adjustment through yogic method "Yama".

-----X-----