



Paper Code

BPE-104

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination Jan.- Feb. – 2022

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester : First

BPE ; Paper : Fourth

Foundation of Yoga

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. योग के क्षेत्र एवं महत्त्व की विस्तार से चर्चा कीजिए।

Discuss the scope and importance of Yoga in detail.

2. ज्ञान योग पर एक विस्तृत निबन्ध लिखिए।

Write an essay on Gyan Yoga in detail.

3. आसन की परिभाषा, प्रकार एवं महत्त्व का वर्णन कीजिए।

Describe the definition, types and importance of Asana.

4. योग के साधक एवं बाधक तत्त्वों की चर्चा करें।

Discuss the Sadhak and Badhak Tattva of Yoga.

5. घेरण्ड संहिता का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give the brief introduction of Gherand Samhita.

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. योग का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

Explain the meaning of Yoga.

7. योग के उद्गम का वर्णन कीजिए।

Describe the origin of Yoga.

8. राजयोग की संक्षिप्त चर्चा करें।

Discuss Rajyoga in brief.

9. प्राणायाम की परिभाषा दीजिए।

Define Pranayama.

10. बन्ध का अर्थ स्पष्ट करें।

Explain the meaning of Bandha.

11. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राणायामों की चर्चा कीजिए।

Discuss the Pranayamas according to Gherand Samhita.

12. शिव संहिता के अनुसार आसनों का वर्णन करें।

Describe Asanas according to Shiv Samhita.

-----X-----