



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BS-CT-303

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2022

B.Sc. Yoga Science, Semester : Third
Yoga Science; Paper : Third
Applied 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. बच्चों की विकासात्मक प्रक्रिया पर निबन्ध लिखिये।

Write an essay on the developmental process of Children.

2. शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं इसका महत्व समझाइये।

Explain the meaning and importance of physical education.

3. तकनीकी तनाव के कारण एवं लक्षणों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Describe the causes and symptoms of techno-stress in detail.

4. तकनीकी तनाव के लिए यौगिक प्रबन्धन का वर्णन कीजिये।

Describe the yogic management for techno-stress.

5. खेलों में चोट से बचने के लिये योग किस प्रकार उपयोगी हैं? वर्णन कीजिये।

Describe how yoga is useful to avoid injury in sports?

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. तकनीकी तनाव के किन्हीं दो मनोविकारों को लिखिये।

Write any two mental diseases of techno-stress.

7. खेलों में कौशल सुधार का यौगिक प्रबन्धन लिखिये।

Write the yogic management of improving the skill of sports.

8. बुढ़ापे को रोकने का यौगिक प्रबन्धन लिखिये।

Write yogic management to prevent old age.

9. योग द्वारा व्यक्तित्व विकास पर टिप्पणी लिखिये।

Write short note on personality development through yoga.

10. टीम वर्क में योग किस प्रकार सहायक है? लिखिये।

How is Yoga helpful in Teamwork? Write it.

11. योग के किन अंगों से खेल का प्रदर्शन उच्च होता है? लिखिये।

Which yoga increases the performance of Sports? Write it.

12. बुढ़ापे के किसी एक रोग का यौगिक प्रबन्धन लिखिये।

Write the yogic management of any one disease of Old Age.

-----X-----