

Roll No.
Signature of Invigilator



Paper Code

BPE 0104

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Dec. – 2017

Bachelor of Physical Education & Sports (Semester: First)
BPES
Foundation of Yoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग 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 गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग का अर्थ, परिभाषा एवं महत्त्व का वर्णन करें।
Explain the meaning, definition and importance of Yoga.
2. भारतीय दर्शन की प्रमुख विशेषताओं पर प्रकाश डालिए।
Highlight the salient features of Indian Philosophy.
3. उपनिषद् से आप क्या समझते हैं? उपनिषदों में योग के स्वरूप की विवेचना कीजिए।
What do you understand by Upnishad? Describe the nature of Yoga in Upanishads.
4. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग के स्वरूप की व्याख्या करें।
Explain the nature of yoga according to Shreemadbhagvadgeeta.
5. 'एक अच्छे खिलाड़ी के निर्माण में योग की भूमिका' विषय पर संक्षिप्त निबन्ध लिखिए।
Write down a short essay on 'the role of yoga in the making of a good player'.

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any four (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग से आप क्या समझते हैं? इसके प्रमुख प्रकारों का उल्लेख कीजिए।
What do you mean by Yoga? Write its main types.
2. शारीरिक व्यायाम एवं योगाभ्यास में अन्तर बताइये।
Distinguish between physical exercise and yogaabhyaas.
3. अष्टांग योग का वर्णन करें।
Explain the Ashtanga Yoga.

4. आस्तिक एवं नास्तिक दर्शनों का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Point out the brief introduction of Orthodox (Astik) and Hetrodox (Nastik) Philosophy.

5. पुरुषार्थ चतुष्टय को स्पष्ट कीजिए।

Clarify the Purusharth Chatushtaya.

6. 'वेदान्त-दर्शन में योग' विषय पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on 'Yoga in Vedant-Philosophy'.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. योग दर्शन के प्रवर्तक हैं

(अ) कणाद (ब) कपिल

(स) पतंजलि (द) व्यास

The founder of yoga philosophy is.....

(A) Kanad (B) Kapil

(C) Patanjali (D) Vyas

2. अहिंसा है.....

(अ) तप (ब) नियम

(स) यम (द) सन्तोष

Non-Violence is.....

(A) Tap (B) Niyam

(C) Yam (D) Santosh

3. मनुस्मृति के अनुसार धर्म के लक्षण हैं.....

(अ) सात (ब) आठ

(स) नौ (द) दस

The Characteristics of Virtue (Dharma) according to manu smriti, are.....

(A) Seven (B) Eight

(C) Nine (D) Ten

4. भगवद्गीता अंग है.....

(अ) रामायण का (ब) महाभारत का

(स) योगवशिष्ठ का (द) नारदभक्ति सूत्र का

Bhavadgeeta is a part of.....

(A) Ramayan (B) Mahabharat

(C) Yoga Vashishtha (D) Narad Bhakti Sutra

5. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है

(अ) 21 मई को (ब) 21 जून को

(स) 20 मई को (द) 21 नवम्बर को

International yoga day is celebrated on

(A) 21 May (B) 21 June

(C) 20 May (D) 21 November

6. योग दर्शन में चित्तवृत्तिनिरोध को कहते हैं.....

(अ) समाधि (ब) योग

(स) ज्ञानयोग (द) कर्म योग

In Yoga philosophy Chittavrittinirodha is called.....

- (A) Samadhi (B) Yoga
(C) Gyan Yoga (D) Karma Yoga

7. आगम कहलाता है.....

- (अ) मन्त्र (ब) तन्त्र
(स) यन्त्र (द) इनमें से कोई नहीं

Agama is called.....

- (A) Mantra (B) Tantra
(C) Yantra (D) None of these

8. अद्वैत वेदान्त के प्रवर्तक हैं.....

- (अ) शंकराचार्य (ब) रामानुजाचार्य
(स) मध्वाचार्य (द) वल्लभाचार्य

Founder of Advait Vedant is.....

- (A) Shankaracharya (B) Ramanujacharya
(C) Madhvaacharya (D) Vallabhacharya

9. नारद भक्ति सूत्र सम्बन्धित है.....

- (अ) भक्तियोग से (ब) मन्त्रयोग से
(स) तन्त्र योग से (द) कुण्डलिनी योग से

Narad Bhaktisutra is related to.....

- (A) Bhaktiyoga (B) Mantrayoga
(C) Tantrayoga (D) Kundaliniyoga

10. दुःख का मूल कारण है.....

- (अ) ज्ञान (ब) अविद्या
(स) अभिमान (द) उपर्युक्त सभी

The root cause of suffering is.....

- (A) Knowledge (Gyan) (B) Ignorance (Avidya)
(C) Ego (Abhiman) (D) All of above

-----X-----