



Paper Code

BPE201

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Reappear Examination August – 2021

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

Yoga & Holistic Health

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. स्वास्थ्य की परिभाषा बताते हुए इसकी महत्ता का वर्णन कीजिए।

Explain the definition of health, detail its importance.

2. 'योग के द्वारा समग्र प्रबन्धन' पर एक विस्तृत निबन्ध लिखिए।

Write a detailed essay on 'Holistic Health Management Through Yoga'.

3. तीन गुणों की अवधारणा को स्वास्थ्य के अनुसार वर्णित कीजिए।

Elaborate the idea of Trigunas related it with health.

4. स्वास्थ्य सम्बर्द्धन एवं संरक्षण में शुद्धि क्रियाओं (षट्कर्म) का महत्व लिखिए।

Write the significance of purification procedures in protection & promotion of health.

5. आहार के सम्बन्ध में हठयोग और भगवद्गीता के विचारों पर प्रकाश डालिए।

Shed light upon the ideas of Hathyoga & Bhagavad Gita in the context of Diet.

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. 'आधि-व्याधि' क्या है? संक्षेप लिखिए।

What is 'Aadhi-Vyadhi'? Write in brief.

2. पतंजलि द्वारा बताए गये अन्तराय कौन-कौन से हैं? संक्षेप में बताइये।

Which are the 'Antarayas' mentioned by Patanjali? Write in brief.

3. प्रत्याहार से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by Pratyahara?

4. 'काउन्सलिंग' क्या है? इसके प्रकार व महत्त्व बताइये।

What is 'Counselling'? Write its types with importance.

5. कर्मयोग की अवधारणा को संक्षेप में समझाइये।

Elaborate the idea of Karmyoga.

6. प्राणायाम का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला प्रभाव लिखिए।

Write the effect of Pranayama on health.

7. यम और नियम पर संक्षेप में टिप्पणी लिखें।

Write note on 'Yama & Niyama'.

8. मानसिक स्वास्थ्य पर टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on Mental Health.

-----X-----