



Paper Code

BPE0604

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination June- 2022

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester : Sixth  
BPE ; Paper : Fourth  
Specialisation in 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 का अर्थ, परिभाषा एवं उत्पत्ति का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

Describe the meaning, definition and origin of Yoga in detail.

2. 'हठयोग' को विस्तारपूर्वक समझाइये।

Explain 'Hathyoga' in detail.

3. 'अष्टांग योग' पर एक निबन्ध लिखें।

Write an essay on 'Ashtang Yoga'.

4. आसनों के वर्गीकरण को उदाहरण सहित समझाइये।

Explain the classification of Yoga with examples.

5. 'शुद्धि क्रिया' से आपका क्या तात्पर्य है? विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

What do you mean by 'Shudhi Kriyas'? Explain in detail.

## 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. वर्तमान समय में योग के महत्व को बताइये।

Explain the importance of Yoga in Modern Era.

7. ज्ञान-योग अथवा भक्ति-योग पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

Write a short note on Gyana-Yoga *or* Bhakti-Yoga.

8. 'षट् चक्र' पर प्रकाश डालें।

Shed light on "Shat-Chakras".

9. धनुरासन अथवा पश्चिमोत्तानासन पर पाठ-योजना तैयार करें।

Prepare a lesson plan on Dhanurasana *or* Paschimatanasana.

10. सूर्य नमस्कार की विधि व लाभ बताइये।

Explain the techniques and benefits of Surya-Namaskar.

11. प्राणायाम का अर्थ एवं परिभाषा बताते हुये शीत्कारी एवं भस्त्रिका प्राणायाम की विधि लिखें।

Explaining the meaning and definition of Pranayama. Write the technique of Shitkari and Bhastrika

Pranayama.

12. यौगिक प्रतिस्पर्धा में आवश्यक नियमों को बताइये।

Describe the essential rules and regulations in Yogic Competition.

-----X-----