



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
BPE-104

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
Reappear Examination December – 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 सत्र (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 उद्गम एवं इतिहास की विस्तृत चर्चा कीजिए।

Discuss the origin and history of yoga in detail.

2. भक्ति-योग पर एक निबन्ध लिखिए।

Write an essay on Bhakti-Yoga.

3. प्राणायाम की परिभाषा देते हुए प्राणायाम के महत्व बताइये।

Give the definition of Pranayama and describe the importance of Pranayama.

4. पंचकोश की विस्तृत व्याख्या करें।

Explain Panchakosha in detail.

5. श्रीमद्भगवद्गीता का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give the brief introduction of Shrimadbhagvadgeeta.

**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 उद्देश्य बताइये।

Write the objective of Yoga.

7. योग की भ्रामक अवधारणाओं की चर्चा करें।

Discuss the Misconceptions of Yoga.

8. मन्त्रयोग पर टिप्पणी लिखें।

Write note on Mantrayoga.

9. मुद्रा का अर्थ स्पष्ट करें।

Write the meaning of Mudra.

10. उड्डियान-बन्ध की विधि व लाभ बताइये।

Write method and benefit of Uddiyan-bandha.

11. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार धौति पर टिप्पणी लिखें।

Write note on Dhauti according to Hathayoga-pradipika.

12. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग की तीन परिभाषाएं दीजिए।

Give three definitions of Yoga according to Shrimadbhagvadgeeta.

-----X-----