



Paper Code  
DYSC-CT 101

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

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination December – 2022

Diploma in Yogasana Sports Coaching (DYSC); Semester : First  
Yogasana Sports ; Paper : First

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 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 की परिभाषा लिखते हुये, भक्ति योग के स्वरूप व भक्ति के प्रकारों का वर्णन कीजिये।

Define Yoga. Describe the nature of Bhaktiyoga and types of Bhakti.

2. योग ऋषि स्वामी रामदेव जी के जीवन परिचय लिखते हुए उनकी योगशैली को विस्तारपूर्वक लिखिए।

Write the biography of Yoga Rishi Swami Ramdev Ji. Detail his yoga style.

3. हठयोग का अर्थ व परिभाषा लिखते हुए, हठयोग के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।

Write the meaning and definition of Hathayoga. Describe the objectives of Hathyoga.

4. आसन को परिभाषित करते हुये, हठप्रदीपिकानुसार किन्हीं दो आसनों की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिये।

Define Asana. Describe the method, benefits and precautions of any two asanas according to Hathpradipika.

5. अष्टांग योग का संक्षिप्त वर्णन करें।

Briefly describe Ashtanga Yoga.

**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 के इतिहास का संक्षिप्त वर्णन करें।

Briefly describe the history of Yoga.

7. "पुरुषार्थ चतुष्टय" का संक्षिप्त वर्णन कीजिये।

Briefly describe "Purushartha Chatustaya".

8. हठप्रदीपिकानुसार बाधक तत्त्वों का वर्णन कीजिए।

Describe Badhak Tattva according to Hath Pradipika.

9. "पञ्चकोषों" पर टिप्पणी लिखें।

Write note on "Panchkoshas".

10. हठप्रदीपिकानुसार पथ्य आहार का वर्णन करें।

Describe Pathya-Ahara according to Hathpradipika.

11. "चित्त-वृत्तियों" पर टिप्पणी लिखें।

Write note on "Chitt-vritties".

12. ईश्वर के स्वरूप को स्पष्ट करें।

Specify the Nature of God.

-----X-----