



Paper Code

BPE0201

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination May – 2018

Bachelor of Physical Education & Sports, (Semester : Second)

Physical Education

Yoga and Holistic Health

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 हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार योग की परिभाषा एवं इसके महत्त्व पर प्रकाश डालिए।  
Highlight the Definition and importance of Yoga according to WHO.
2. योग अन्तरायों का स्वास्थ्य एवं रोग के साथ सम्बन्ध बताइये।  
Show the relation of Yoga Antarayas with health and disease.
3. समायोजन क्या है? यौगिक यम व नियम इसमें किस प्रकार सहायक हैं? विवेचना कीजिए।  
What is Adjustment? How does the yogic Yamas and Niyamas are helpful in it? Discuss.
4. समग्र स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं? स्वास्थ्य के प्रमुख आयामों की विवेचना कीजिए।  
What do you understand by holistic health? Explain the main dimensions of health.
5. स्वास्थ्य का शारीरिक शिक्षा एवं योग के साथ सम्बन्ध लिखिए।  
Write the relation of Health with Physical education and Yoga.

**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. पंचकोश क्या है? स्वास्थ्य में इनकी भूमिका का उल्लेख कीजिए।  
What is Panchkosha? Explain its role in health.
2. आधि और व्याधि में अन्तर बताइये तथा इनके निवारण में योग और शारीरिक शिक्षा का महत्त्व स्पष्ट कीजिए।  
Distinguish between Adhi and Vyadhi and clarify the importance of Yoga and Physical Education in its prevention.
3. एक खिलाड़ी के लिए यौगिक शुद्धि प्रक्रिया के महत्त्व की विवेचना कीजिए।  
Describe the importance of Yogic shuddhi prakriya for a sportsman.

4. आसन और प्राणायाम क्या हैं तथा खेल-कूद में ये किस प्रकार उपयोगी हैं? स्पष्ट करें।  
What are Asanas and Pranayamas and how are they useful in sports?
5. निष्काम कर्म को स्पष्ट करते हुए 'स्पोर्ट' में इसका महत्व रेखांकित कीजिए।  
Clarity Nishkam Karma (unattached action) and write its importance in sports.
6. व्यक्तित्व क्या है? व्यक्तित्व के विकास में योग की भूमिका की व्याख्या करें।  
What is Personality? Explain the role of yoga in personality development.

### 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 (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. गुण है .....  
(अ) सत् (ब) रज  
(स) तम (द) उपर्युक्त सभी  
Guna is .....  
(A) Sat (B) Raj  
(C) Tam (D) All of above
2. तैत्तरीय है .....  
(अ) वेद (ब) उपनिषद  
(स) गीता (द) स्मृति  
Taittiriya is .....  
(A) Ved (B) Upnishad  
(C) Geeta (D) Smriti
3. घट शुद्धि सम्बन्धित है .....  
(अ) यम से (ब) नियम से  
(स) षट्कर्म से (द) इनमें से किसी से नहीं  
Ghata-Shuddhi is related to .....  
(A) Yam (B) Niyam  
(C) Shat-Karma (D) None of these
4. चित्त है .....  
(अ) ईश्वर (ब) आत्मा  
(स) पुरुष (द) मन  
Chitta is .....  
(A) Ishwar (B) Atma  
(C) Purush (D) Mind (mana)
5. आकाश का गुण है .....  
(अ) गंध (ब) शब्द  
(स) रस (द) रूप  
The Guna of Akash is .....  
(A) Gandha (B) Shabda  
(C) Ras (D) Rupa
6. प्रत्याहार सम्बन्धित है .....  
(अ) इन्द्रिय शुद्धि से (ब) मनोशुद्धि से  
(स) अ एवं ब दोनों से (द) किसी से नहीं  
Pratyahar is related to .....  
(A) Indriya - Shuddhi (B) Mano-Shuddhi  
(C) Both A and B (D) None of these

7. उप प्राण है .....
- (अ) समान (ब) उदान  
(स) अ एवं ब दोनों (द) नाग  
Sub Prana is .....
- (A) Samaan (B) Udan  
(C) Both A and B (D) Naag
8. योग में घट का अर्थ है .....
- (अ) आत्मा (ब) परमात्मा  
(स) शरीर (द) उपर्युक्त सभी  
The meaning of Ghat in Yoga is .....
- (A) Atma (B) Parmatma  
(C) Body (D) All of above
9. यम है .....
- (अ) तप (ब) परिग्रह  
(स) स्तेय (द) सत्य  
Yam is .....
- (A) Tap (B) Parigraha  
(C) Steya (D) Satya
10. योग का ग्रन्थ है .....
- (अ) योग और वाशिष्ठ (ब) वाशिष्ठ योग  
(स) योग वाशिष्ठ (द) उपर्युक्त सभी  
Yoga test is .....
- (A) Yoga and Vashistha (B) Vashistha Yoga  
(C) Yoga Vashistha (D) All of these

-----X-----