



Paper Code

BPE0201

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May – 2019

Bachelor of Physical Education and Sports (Semester: Second)

BPES

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. समग्र स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं? इसके आयामों की विवेचना करें।
What do you understand by Holistic health? Discuss its dimensions.
2. स्वास्थ्य और बीमारी की यौगिक अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
Clarify the yogic concept of health and disease.
3. षट्कर्म क्या है और एक खिलाड़ी के लिए इसका क्या महत्त्व है? व्याख्या करें।
What is shat-karma and what is its importance for a player? Explain.
4. व्यक्तित्व के विकास में अष्टांग योग किस प्रकार सहायक है? विवेचना कीजिए।
How the Ashtang Yoga is helpful in personality development? Discuss.
5. षड्चक्र पर प्रकाश डालिए।
Highlight on Shat-Chakras.

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. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य को परिभाषित करें।
Define health according to world health organization.
2. त्रिगुण का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
Point out the trigunas.
3. खेल के क्षेत्र में योग की भूमिका पर प्रकाश डालिए।
Explain the role of Yoga in the field of sport.
4. पंच प्राण एवं प्राणमय कोश को स्पष्ट करें।
Clarify the Panch Pran and Pranmay Kosha.

5. आलस्य और प्रमाद में अन्तर बताइये।

Distinguish between Aalasya and Pramad.

6. एक खिलाड़ी के लिए 'कर्मयोग' किस प्रकार उपयोगी है? स्पष्ट करें।

How the 'Karma Yoga' is useful for a player? Clarify.

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. योग सूत्र के लेखक हैं

(अ) व्यास

(स) शंकराचार्य

The author of yog-sutra, is

(A) Vyas

(C) Shankaracharya

(ब) पतंजलि

(द) कपिल

(B) Patanjali

(D) Kapil

2. योग दर्शन में चित्तवृत्तिनिरोध को कहते हैं

(अ) आसन

(स) योग

In yoga philosophy chittvrittinirodha is called

(A) Asan

(C) Yoga

(ब) प्रत्याहार

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Pratyahar

(D) None of these

3. अहिंसा है

(अ) प्रेम

(स) नियम

Non-violence (Ahinsa) is

(A) Love (Prem)

(C) Niyam

(ब) तप

(द) यम

(B) Tap

(D) Yam

4. स्तेय है

(अ) यम

(स) तप

Steya is

(A) Yam

(C) Tap

(ब) नियम

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Niyam

(D) None of these

5. आत्मा (पुरुष) है

(अ) चित्

(स) प्रकृति

Atma (Purush) is

(A) Chit

(C) Prakriti

(ब) चित्त

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Chitt

(D) None of these

6. विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना कब हुई

(अ) 7 अप्रैल 1948

(स) 7 मार्च 1948

When was the world health organization established ...

(A) 7 April 1948

(C) 7 March 1948

(ब) 7 अप्रैल 1949

(द) 7 मार्च 1950

(B) 7 April 1949

(D) 7 March 1950

7. राष्ट्रीय खेल दिवस है

(अ) 26 अगस्त

(स) 28 अगस्त

(ब) 27 अगस्त

(द) 29 अगस्त

National sports day is

(A) 26 August

(C) 28 August

(B) 27 August

(D) 29 August

8. विश्व योग दिवस है

(अ) 18 जून

(स) 20 जून

(ब) 18 मार्च

(द) 21 जून

World yoga day is

(A) 18 June

(C) 20 June

(B) 18 March

(D) 21 June

9. विश्व स्वास्थ्य दिवस है

(अ) 6 अप्रैल

(स) 8 अप्रैल

(ब) 7 अप्रैल

(द) इनमें से कोई नहीं

World health day is

(A) 6th April

(C) 8th April

(B) 7th April

(D) None of these

10. WHO का मुख्यालय कहाँ है ?

(अ) शिकागो

(स) जकार्ता

(ब) जेनेवा

(द) इनमें से कोई नहीं

Where is the headquarter of WHO located?

(A) Chicago

(C) Jakarta

(B) Geneva

(D) None of these

-----X-----