



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
DYSC-CT 101

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination June – 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 के इतिहास को स्पष्ट करते हुये, भक्ति योग का संक्षिप्त वर्णन करें।

Explaining the history of Yoga, give a brief description of Bhakti Yoga.

2. योग ऋषि स्वामी रामदेव जी के जीवन परिचय का वर्णन करते हुये, स्वास्थ्य के क्षेत्र में उनकी उपलब्धियों का वर्णन करें।

Describe the life introduction of Yoga Rishi Swami Ramdev Ji, describe his achievements in the field of health.

3. हठयोग के उद्देश्यों का वर्णन करते हुये, साधक-बाधक तत्त्वों पर प्रकाश डालिये।

While describing the objectives of Hath Yoga, highlight on Sadhak-Badhak Tattva.

4. शिव संहिता का सामान्य परिचय लिखिये।

Write a general introduction of Shiv Samhita.

5. अष्टांग योग का संक्षिप्त वर्णन करें।

Briefly describes 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. न्याय दर्शन का सामान्य परिचय दीजिये।

Give a general introduction to Nyaya Darshan.

7. हठप्रदीपिकानुसार बाधक तत्त्व लिखिये।

Write the Badhak Tattva according to Hathpradipika.

8. स्वामी शिवानन्द जी की योग-शैली का वर्णन करें।

Describe the yoga style of Swami Shivananda.

9. बन्ध व मुद्रा के स्वास्थ्य लाभों का वर्णन करें।

Describe the health benefits of Bandha and mudra.

10. चित्त की भूमियों का वर्णन करें।

Describe the Chittabhoomis.

11. क्रिया-योग को समझाइये।

Explain Kriya-Yoga.

12. पंचकोष की अवधारणा को स्पष्ट करें।

Explain the concept of Panchkosha.

-----X-----