

This Question Paper consists of 24 questions and 4 printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में 24 प्रश्न तथा 4 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.

अनुक्रमांक

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Code No.

कोड नं.

**67/ACV/A**

SET/सेट

**A**

**CERTIFICATE IN YOGA**  
**योग में प्रमाणपत्र**  
**(614)**

Day and Date of Examination :

( परीक्षा का दिन व दिनांक )

Signature of Invigilators :

( निरीक्षकों के हस्ताक्षर )

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**General Instructions :**

1. Answers of **all** questions are to be given in the Answer-Book given to you.
2. **15** minute time has been allotted to read this Question Paper. The question paper will be distributed at **02.15 p.m.** From **02.15 p.m.** to **02.30 p.m.**, the students will read the question paper only and will not write any answer on the Answer-Book during this period.
3. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.
4. Please check the Question Paper to verify that the total pages and the total number of questions contained in the Question Paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.
5. Making any identification mark in the Answer-Book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.
6. Answers for all questions, including matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the Answer-Book only.
7. Write your Question Paper Code No. **67/ACV/A-A** on the Answer-Book.

**सामान्य अनुदेश :**

1. **सभी** प्रश्नों के उत्तर आपको दी गयी उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।
2. इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए **15** मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण दोपहर में **02.15** बजे किया जाएगा। **02.15** बजे से **02.30** बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।
3. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
4. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है। इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं।
5. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।
6. मिलान करना, सही अथवा गलत, रिक्त स्थान भरना, आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।
7. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं. **67/ACV/A-A** लिखें।



# CERTIFICATE IN YOGA

## योग में प्रमाणपत्र

(614)

Time : 2 Hours ]

[ Maximum Marks : 40

समय : 2 घण्टे ]

[ पूर्णांक : 40

- Note :
- (i) All questions are **compulsory**.
  - (ii) All questions in **Part - A** carry 1 mark each. Answer each question in 1 word or 1 sentence.
  - (iii) All questions in **Part - B** carry 2 marks each. Answer each question in 2 to 4 sentences.
  - (iv) All questions in **Part - C** carry 4 marks each. Answer each question in 100-200 words.

- नोट :
- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
  - (ii) खण्ड - क के सभी प्रश्नों के लिए 1-1 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1 शब्द अथवा 1 वाक्य में दीजिए।
  - (iii) खण्ड - ख के सभी प्रश्नों के लिए 2-2 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 2 से 4 वाक्यों में दीजिए।
  - (iv) खण्ड - ग के सभी प्रश्नों के लिए 4-4 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 100-200 शब्दों में दीजिए।

### PART - A

#### खण्ड - क

1. What kind of place is appropriate for practicing yoga ? 1  
योगाभ्यास करने का स्थान कैसा होना चाहिए?
2. What is the importance of yogic prayer ? 1  
यौगिक प्रार्थना का क्या महत्व है?
3. What do you mean by inaction ? 1  
अकर्मण्यता का क्या अर्थ है?
4. How can you keep both body and mind healthy ? 1  
शरीर और मन दोनों को कैसे स्वस्थ रखा जा सकता है?
5. Define Yog according to Bhagwat Gita. 1  
श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए।
6. What is the reason of restless mind ? 1  
मन के अस्थिर होने का क्या कारण है?



- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 7.  | What is the meaning of 'equilibrium' in Yog ?<br>योग में 'समत्व' का क्या अर्थ होता है ?  | 1 |
| 8.  | What is salvation ?<br>मोक्ष किसे कहते हैं ?   | 1 |
| 9.  | What do you understand by 'Asteya' ?<br>'अस्तेय' से क्या अभिप्राय है ?                   | 1 |
| 10. | What are the five 'Niyama's' ?<br>पाँच 'नियम' कौन से हैं ?                               | 1 |
| 11. | What should we eat to avoid constipation ?<br>कब्ज से बचने के लिए हमें क्या खाना चाहिए ? | 1 |
| 12. | What is the function of Platelets ?<br>प्लेटिकाणु कोशिकाओं का क्या कार्य है ?            | 1 |

## PART - B

### खण्ड - ख

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 13. | Describe any two nourishing asanas.<br>किन्हीं दो संवर्द्धनात्मक आसनों का संक्षिप्त विवरण दीजिए। | 2 |
| 14. | How can we cure spiritual diseases ?<br>आध्यात्मिक रोग-निवारण किस प्रकार संभव है ?               | 2 |
| 15. | Briefly discuss the various power of mind.<br>मन की शक्तियों की संक्षिप्त में चर्चा कीजिए।       | 2 |
| 16. | What is Kunjal Kriya ?<br>कुन्जल क्रिया क्या है ?  | 2 |
| 17. | Write the functions of Liver.<br>यकृत के प्रमुख कार्य लिखिए।                                     | 2 |



18. Distinguish between RBC and WBC. 2  
लाल रुधिर कोशिकाओं और श्वेत रुधिर कोशिकाओं में अंतर स्पष्ट कीजिए।
19. Write any four ways/rules for proper digestion of food. 2  
भोजन को सही ढंग से पचाने के कोई चार नियम बताईए।
20. What inspiration do we get from the life of Mother Teresa ? 2  
मदर टेरेसा के जीवन से हमें क्या प्रेरणा मिलती है ?
21. How do mental thoughts influence others ? Explain based on the story. 2  
मन के विचार दूसरों को कैसे प्रभावित करते हैं ? कहानी के आधार पर समझाइए।
22. What is the reason for the breakdown of world peace ? 2  
विश्व शांति भंग होने का क्या कारण है ?

### PART - C

#### खण्ड - ग

23. Define Asana. Illustrate three categories of asanas with examples. 4  
आसन की क्या परिभाषा है ? तीन प्रकार के आसनों का उदाहरण समेत व्याख्या कीजिए।
24. Give the detail description of “Yog Karmasu Kaushalam”. How we can apply in our daily life ? 4  
“योग: कर्मसु कौशलम्” की विस्तार से व्याख्या कीजिए। इसे हम व्यवहारिक जीवन में कैसे अपनायेंगे ?

- o 0 o -

