

This Question Paper consists of 24 questions and 8 printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में 24 प्रश्न तथा 8 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.

अनुक्रमांक

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

Code No. 69/S/ACV/A

कोड संख्या

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 Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.
- 2 Please check the Question Paper to verify that the total pages and 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.
- 3 For the objective type of questions, you have to choose any **one** of the four alternatives given in the question i.e. (A), (B), (C) or (D) and indicate your correct answer in the Answer-Book given to you.
- 4 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.
- 5 Answers for all questions, including matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the Answer-Book only.
- 6 In case of any doubt or confusion in the question paper, the English Version will prevail.
- 7 Write your Question Paper Code No. 69/S/ACV/A, Set – **A** on the Answer-Book.



सामान्य अनुदेश :

- 1 परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
- 2 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।
- 3 वस्तुनिष्ठ प्रश्नों में आपको प्रश्न के (A), (B), (C) अथवा (D) चारों विकल्पों में से कोई एक उत्तर चुनना है तथा अपने सही उत्तर को आपको उत्तर-पुस्तिका में लिखना है।
- 4 उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।
- 5 मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।
- 6 प्रश्न-पत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा।
- 7 अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र की कोड संख्या 69/S/ACV/A, सेट – **A** लिखें।

NOTE / निर्देश :

- (1) Answers of all questions are to be given in the Answer-Book given to you.

सभी प्रश्नों के उत्तर आपको दी गयी उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।

- (2) 15 minutes 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.

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।

CERTIFICATE IN YOGA

(योग में प्रमाणपत्र)

(614)

Time allowed : 2 Hours]

[Maximum Marks : 40

निर्धारित समय : 2 घण्टे]

[अधिकतम अंक : 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 से 200 शब्दों में दीजिए।
-

PART - A

खण्ड – क

- 1 What should we do before practicing yoga? 1
योगाभ्यास से पूर्व हमें क्या करना चाहिए?
- 2 Which asana is like that of a dead body? 1
किस आसन की स्थिति मुर्दे के समान होती है?
- 3 From which texts do we get correct information about yoga? 1
योग की सही जानकारी हमें किन ग्रंथों से मिलती है?
- 4 How can we stay physically and mentally healthy? 1
हम शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ कैसे रह सकते हैं?
- 5 What is the cause of mental instability? 1
मन के अस्थिर रहने का क्या कारण होता है?
- 6 Who is termed as sadhak yogi? 1
साधक-योगी किसे कहते हैं?

7 Maintain equanimity in pain and pleasure, up and down is called. 1

जीवन के सुख दुख, उतार चढ़ाव में संतुलन बनाये रखता है, इसे परिभाषित कीजिए।

8 How can complete development of personality be achieve through yoga? 1

योग द्वारा व्यक्तित्व का पूर्ण विकास कैसे हो सकता है ?

9 What do you mean by 'Asteya'? 1

अस्तेय का क्या अर्थ होता है ?

10 What is the meaning of internal purification? 1

आन्तरिक शुद्धि से क्या अभिप्राय है ?

11 Write the main parts of digestive system. 1

पाचन प्रणाली के मुख्य अंगों के नाम लिखिए।

12 How many chambers are there in human heart? 1

मानव हृदय में कितने कोष्ठक होते हैं ?

PART - B

खण्ड – ख

- 13 Briefly explain the process of doing Kapalbhathi. 2

कपालभाति की प्रक्रिया का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

- 14 What is the main cause of diseases in our body? 2

हमारे शरीर की अधिकतर बीमारियों का मूल कारण क्या है ?

- 15 What do you understand by the ability of the mind to fulfill its resolutions? 2

मन की दृढ़ संकल्प पूरा करने की क्षमता से आप क्या समझते हैं ?

- 16 What is Kunjal? Briefly explain the method of doing this kriya. 2

कुन्जल क्रिया क्या है ? संक्षिप्त में इसकी विधि बताइये।

- 17 Write any four ways to avoid constipation. 2

कब्ज से बचने के कोई चार उपाय बताइये।

18 What is the role of blood in our body? **2**

हमारे शरीर में रक्त की क्या भूमिका है, समझाइये।

19 Illustrate the importance of good sleep. **2**

अच्छी निद्रा के महत्व पर प्रकाश डालिए।

20 Highlight the important values that you have learnt from Mahatma Kabir. **2**

महात्मा कबीर से आपने किन मूल्यों के विषय में सीखा ?

21 According to the story, who is the most religious person? **2**

बोध कथा के अनुसार सबसे बड़ा धर्मात्मा कौन है ?

22 What do you understand by 'Brahma Yagya'? **2**

‘ब्रह्म यज्ञ’ से आप क्या समझते हैं ?

PART - C

खण्ड – ग

- 23** Yoga is perfection in action, explain it. What types of karma (work) put us in karmic bondage? **1+3=4**

कर्मों की कुशलता योग है, इस वाक्य की पुष्टी कीजिए। किस प्रकार के कर्म हमें कर्म-बन्धन में डालते हैं? समझाइये।

- 24** Define 'asana' according to Maharshi Patanjali. Also illustrate three categories of asanas. **1+3=4**

महर्षि पतंजली के अनुसार योग की क्या परिभाषा है? तीन प्रकार के आसनों की चर्चा कीजिए।

