

This Question Paper consists of 24 questions and 7 printed pages.
इस प्रश्न-पत्र में 24 प्रश्न तथा 7 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.

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

अनुक्रमांक

Code No. 68/ACV/O
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. 68/ACV/O, 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 प्रश्नपत्र 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 68/ACV/O, 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 starting yogic practices ? 1
योग अभ्यास करने से पूर्व हमें क्या करना चाहिए ?
- 2 Why should we close our eyes while practicing yoga ? 1
योगाभ्यास करते समय आँखें बंद क्यों करनी चाहिए ?
- 3 Is Yoga the heritage of any particular person or community ? 1
क्या योग किसी व्यक्ति या समुदाय विशेष की धरोहर है ?
- 4 A person who does complicated postures and advance asana is a big yogi. 1
यदि कोई व्यक्ति कठिन आसन और जटिल स्थितियाँ को कर पाता है तो उसे बड़ा योगी माना जा सकता है।
- 5 In our shastra the nature of God is known as _____. 1
शास्त्रों के अनुसार ईश्वर का स्वरूप है _____।
- 6 Name any two kriyas for knees. 1
घुटनों की कोई दो क्रियायें बताइए।
- 7 Yoga is to maintain equilibrium of mind is called _____. 1
योग मन को समभाव में रखने को _____ कहते हैं।

- 8 The aim of yoga and the aim of life is different. (True or False) 1
योग के और जीवन के उद्देश्य भिन्न हैं। (सही या गलत)
- 9 Maharshi Patanjali yog darshan has how many steps ? 1
महर्षि पतंजली योग दर्शन में कितने अंग हैं ?
- 10 What do you mean by internal cleaning ? 1
आन्तरिक शुद्धि से क्या अभिप्राय है ?
- 11 Which digestive juice is secreted from liver ? 1
यकृत से कौन-सा पाचक रस निकलता है ?
- 12 Name two blood corpuscles. 1
दो रुधिर कोशिकाओं के नाम लिखिए।

PART - B

खण्ड - ख

- 13 Write short notes on Kapalbhathi. 2
कपाल-भाति पर संक्षिप्त में टिप्पणी कीजिए।
- 14 What are the three basis of physical health and purity ? 2
शारीरिक स्वास्थ्य एवं शुद्धता के तीन आधार क्या हैं ?

- 15 Discuss any four powers of mind. 2
मन की कोई चार शक्तियों की चर्चा कीजिए।
- 16 Describe the method and precautions for doing Jalneti. 2
जलनेति की विधि और सावधानियों का व्याख्यान कीजिए।
- 17 Name all the important organs of digestive system along with diagram. 2
पाचन प्रणाली के प्रमुख अंगों का सचित्र नाम लिखिए।
- 18 Mention all types of blood vessels and label it in a diagram. 2
रक्त वाहिनियाँ कितने प्रकार की होती हैं बताइए और चित्र बनाकर चिन्हित करें।
- 19 What is the importance of sleep for good health? 2
उत्तम स्वास्थ्य के लिए निद्रा का क्या महत्व है ?
- 20 What lesson do we learn from the life of Mahatma Buddha? 2
महात्मा बुद्ध के जीवन से हमें क्या सीख मिलती है ?
- 21 Who is the greatest saint as per the story in lesson? 2
पाठ के आधार पर बताइए कि सबसे बड़ा धर्मात्मा कौन होता है ?
- 22 Mention any two types of yagna with brief introduction. 2
किन्हीं दो प्रकार के यज्ञ को संक्षिप्त परिचय के साथ बताइये।

PART - C

खण्ड – ग

- 23 Explain in detail how can we become proficient in work through yoga. 4
योग के द्वारा कर्मों में कुशलता कैसे ला सकते हैं, विस्तारपूर्वक समझाइए।
- 24 Define Asana. Explain the difference between Asana and Yogic kriyas. 4
आसन किसे कहते हैं? आसन और योग क्रियाओं में क्या अंतर है समझाइए।
-

BLANK PAGE

