

This Question Paper consists of 30 questions and 7 printed pages.  
इस प्रश्न-पत्र में 30 प्रश्न तथा 7 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No. 

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

  
अनुक्रमांक

Code No. **69/SS/ACV/A**  
कोड नं०

**YOGA ASSISTANT**  
**योग सहायक**  
**(667)**

Set / सेट 

<b>A</b>
----------

Day and Date of Examination .....  
(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators 1. ....  
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर) 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. 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.
4. Answers for all questions, including Matching, True or False, Fill in the blanks, etc., are to be given in the Answer-Book only.
5. Write your Question Paper Code No. 69/SS/ACV/A, Set 

<b>A</b>
----------

 on the Answer-Book.
6. Incase of any doubt or confusion in the Question Paper, the **English** Version will prevail.



**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. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जाएगा।
4. मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना, आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।
5. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं० 69/SS/ACV/A, सेट **A** लिखें।
6. प्रश्न-पत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा।



## YOGA ASSISTANT

योग सहायक

(667)

Time : 3 Hours ]

[ Maximum Marks : 80

समय : 3 घण्टे ]

[ पूर्णांक : 80

*Necessary Instructions :*

- (i) All questions are compulsory.
- (ii) Attempt all questions from each section.
- (iii) Read the questions carefully and write the answers accordingly.

आवश्यक निर्देश:

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक खंड से सभी प्रश्न करने का प्रयास कीजिए।
- (iii) प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़िए और तदनुसार उत्तर लिखिए।

- (1) Answers of all questions are to be given in the Answer-Book given to you. सभी प्रश्नों के उत्तर आपको दी गई उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।
- (2) 15 minute time have been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 2:15 p.m. From 2:15 p.m. to 2:30 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 2:15 बजे किया जाएगा। 2:15 बजे से 2:30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।

### SECTION-A

खण्ड-क

Fill in the blanks :

1×6=6

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. In Vedic Sanskrit Yoga (Yuj) means to \_\_\_\_\_.  
वैदिक संस्कृत के अनुसार योग (युज) का अर्थ \_\_\_\_\_ है।
2. Nature cure treats the \_\_\_\_\_ and not the disease.  
प्राकृतिक चिकित्सा \_\_\_\_\_ का इलाज करती है, रोग का नहीं।



3. Breathing through the left nostril is called \_\_\_\_\_.  
बाई नासिका से श्वास लेना \_\_\_\_\_ कहलाता है।
4. \_\_\_\_\_ reduces the stiffness of muscles and relieves spasms.  
\_\_\_\_\_ से पेशियों की अकड़न दूर होती है और जकड़न कम होती है।
5. \_\_\_\_\_ colour denotes warmth and energy.  
\_\_\_\_\_ रंग गरमाहट और ऊर्जा को दर्शाता है।
6. \_\_\_\_\_ bath is excellent for treating insomnia.  
\_\_\_\_\_ स्नान अनिद्रा दूर करने के लिए अच्छा होता है।

State True or False :

1×6=6

सत्य अथवा असत्य बताइए :

7. Shoulder movements are helpful in cervical spondylitis.  
सर्वाइकल स्पाण्डिलाइटिस में कंधों की क्रिया अच्छी होती है।
8. Akash (Space element) is situated at the Vishuddhi Chakra in the throat.  
आकाश तत्त्व गले में विशुद्धि चक्र पर स्थित होता है।
9. Massage is not useful for people of all ages.  
मालिश सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए उचित नहीं होती है।
10. Blue is the colour of nature.  
नीला रंग प्रकृति का रंग होता है।
11. Enema relieves constipation.  
एनिमा से कब्ज दूर होता है।
12. Power Yoga is not good for health.  
पावर योग स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता है।



## SECTION-B

### खण्ड-ख

Answer the following questions briefly :

2×6=12

निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर दीजिए :

13. What is Yoga Nidra?

योग निद्रा क्या है?

14. Name any *four* Asanas in standing position.

खड़े होकर किए जाने वाले किन्हीं चार आसनों के नाम लिखिए।

15. Write any *two* benefits of Bhramari Pranayama.

भ्रामरी प्राणायाम के कोई दो लाभ लिखिए।

16. What is the effect of Parvatasana on the body?

शरीर पर पर्वतासन का क्या प्रभाव पड़ता है?

17. What is Trataka?

त्राटक क्या है?

18. Which element does the thumb represent? Mention its importance.

अँगूठा कौन-से तत्त्व को दर्शाता है? इसके महत्त्व बताइए।

## SECTION-C

### खण्ड-ग

Answer the following questions :

4×10=40

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

19. What is Chakra? Briefly explain various Chakras present in our body.

चक्र क्या होता है? शरीर में स्थित विभिन्न चक्रों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।



**20.** Describe different methods of breathing.

विभिन्न प्रकार की श्वास क्रियाओं की चर्चा कीजिए।

**21.** What precautions should be taken while doing Surya Namaskar?

सूर्य नमस्कार करते समय क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

**22.** What are the therapeutic applications of Sukshma Vyayama?

सूक्ष्म व्यायाम के अभ्यास के चिकित्सीय अनुप्रयोग क्या हैं?

**23.** What do you understand by Vaman Dhauti? Explain with precautions.

वमन धौति से आप क्या समझते हैं? सावधानियों के साथ उल्लेख कीजिए।

**24.** Discuss the importance and benefits of any *eight* Hasta Mudra in Yoga.

योग में किन्हीं आठ हस्त मुद्राओं की महत्ता और उनके लाभ की चर्चा कीजिए।

**25.** Briefly describe any *four* principles of nature cure.

प्राकृतिक चिकित्सा के किन्हीं चार सिद्धांतों का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

**26.** Define fasting. What should be the rule for breaking a fast?

उपवास से क्या तात्पर्य है? उपवास तोड़ने का क्या नियम होना चाहिए?

**27.** Write the method and benefits of hot foot bath.

गरम पाद स्नान की सम्पूर्ण विधि और लाभ लिखिए।

**28.** Write a short note on the International Day of Yoga.

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।



## SECTION-D

### खण्ड-घ

Answer the following questions in detail :

8×2=16

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तारपूर्वक दीजिए :

**29.** Explain in detail the *eight* steps of Ashtanga Yoga.

अष्टांग योग के आठ अंगों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

**30.** What is the meaning of Asana? Mention its importance. Describe any *three* meditative Asanas with their benefits.

आसन का क्या अर्थ है? इसके महत्त्व बताइए। किन्हीं तीन ध्यानात्मक आसनों की व्याख्या कीजिए तथा उनके लाभ बताइए।

★ ★ ★

