MODEL QUESTION PAPER

Second Term Examination March, 2022

Yoga Education (Theory)

Class-XII

Time Allowed : Three Hours **M.M .50**

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

   The candidates are required to give their answers as far as possible in their own words.

2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए है।

   Marks allotted to each question are indicated against it.

   नोटः प्रत्येक प्रश्न के सभी भाग एक साथ हल कीजिए।

   Attempt all the parts of a question together.

Part-A भाग- (क)

Objective Type Questions

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के सही उत्तर लिखिए।

Write the correct answer for the following questions

1. योग शब्द का क्या अर्थ है ?

   1. जोड़ना 2. क्रिया

   3. रोक रखना 4. कोई नहीं

Downloaded from cclchapter.com

The meaning of word yog is ....

(a) Union (b) Kriyas

(c) Retention (d) None of these

2. विषमता से क्या उत्पन्न होता है ?

1. विकार 2. सृष्टि

3. आत्मा 4. क्रोध

What comes from Inequality ?

(a) Disorder (b) Nature

(c) Soul (d) Anger

3. शरीर की संचालिका कौन है ?

1. मन 2. बुद्धि

3. आत्मा 4. अंहकार

Who is the conductor of the body ?

(a) Mind (b) Intelligence

(c) Soul (d) Ego

4. योग के तीसरे अंग का क्या नाम है ?

1. प्राणायाम 2. आसन

3. यम 4. नियम

What is the name of the third limb of Yog ?

(a) Pranayama (b) Asana

(c) Yama (d) Niyams

Downloaded from cclchapter.com

5. प्राणायाम किन दो शब्दों से बना है ?

1. प्राण + आयाम   2. आयाम + प्राण

3. प्रण + आयाम   4. उपर्युक्त सभी

Pranayama is composed of which two words ?

(a) Prama + Aayam   (b) Aayam + Prana

(c) Pran + Aayam   (d) All of these

6. षटकर्मो का वर्णन किस में मिलता है ?

1. कर्म योग   2. हठयोग

3. भक्तियोग   4. ज्ञानयोग

Description of Shatkarma is found in ?

(a) Karma yog   (b) Hathayog

(c) Bhaktiyog   (d) Gianyog

7. तनावपूर्ण बीमारियों का इलाज किसके द्वारा संभव है।

1. मन   2. ध्यान

3. ज्ञान   4. कर्म

Stressful diseases can be treated by

(a) Mind   (b) Meditation

(c) Knowledge   (d) Karma

8. अमरत्व की प्राप्ति किस मुद्रा के अभ्यास से होती है।

1. महामुद्र्रा   2. विपरीतकरणी मुद्रा

3. ज्ञान मुद्रा   4. खेचरी मुद्रा

Downloaded from cclchapter.com

By practice of which Mudra does one attain the immortal element ?

(a) Mahamudra (b) Vapritkarni mudra

(c) Giyan mudra (d) Khechri mudra

9. किस आसन को आसनों का राजा कहा जाता है ?

1. पद्मासन 2. वज्रासन

3. शीर्षासन 4. मयूरासन

Which assana is called king of aasans ?

(a) Padamasana (b) Vajarasana

(c) Shirshasana (d) Mayurasana

10. योग की उत्पत्ति किस देश से हुई है ?

1. अमेरिका 2. बंगला देश

3. भारत 4. थाईलैंड

Which country does yog orginate from ?

(a) America (b) Bangladesh

(c) India (d) Thailand

11. उत्तम शिथिलीकरण क्या है ?

1. योग निद्रा 2. निद्रा

3. समय 4. प्राण

Downloaded from cclchapter.com

What is the best relaxation ?

(a) Yog Nidra (b) Nidra

(c) Time (d) Pran

12. खाना खाने के तुरंत बाद कौन सा आसन उपयोगी है ?

1. पद्मासन 2. वज्रासन

3. ताड़ासन 4. वीरासन

Which posture is useful immediately after eating food ?

(a) Padmasana (b) Vajarasana

(c) Tadasana (d) Virasana

13. योगासन से व्यक्ति किन बंधनों से मुक्त होता है ?

1. अंहकार 2. तृष्णा

3. अज्ञान 4. उपर्युक्त सभी

What shackles does a person get free from by yog ?

(a) Ego (b) Craving

(c) Ignorance (d) All of these

14. निम्न में से कौन-सा आसन शरीर की लम्बाई में वृद्धि के लिए लाभदायक सिद्ध होता है।

1. भुजंगासन 2. ताड़ासन

3. पवनमुक्तासन 4. वज्रासन

Downloaded from cclchapter.com

Which of the following asanas proves beneficial in increasing the length of the body ?

(a) Bhujangasana (b) Tadasana

(c) Pawanmuktasana (d) Vajarasana

15. घरेण्ड संहिता में किस का वर्णन किया गया है ?

1. अष्टांग योग 2. सप्तांग योग

3. पंचतत्व 4. कोई भी नहीं

What is described in Gharendsahinta ?

(a) Asthanga yog (b) Saptanga yog

(c) Panchatattva (d) None of these

16. वेदों की संख्या कितनी है।

(1) 4 (2) 5

(3) 7 (4) 6

How many Vedas are there

(1) 4 (2) 5

(3) 7 (4) 6

17. ''गीता'' के कुल कितने अध्याय हैं ?

(1) 14 (2) 18

(3) 16 (4) 17

Downloaded from cclchapter.com

How many chapters are there in Gita ?

(a) 14, (b) 18

(c) 16 (d) 17

18. योग दिवस कब मनाया जाता है ?

1. जून 22 2. जून 23

3. जून 21 4. जून 24

When is Yoga Day Celebrated ?

(a) June 22 (b) June 23

(c) June 21 (d) June 24

19. इंद्रियों का संयम कहलाता है।

1. यम 2. नियम

3. प्रत्याहार 4. कोई भी नहीं

Control of the senses is called :

(a) Yama (b) Niyama

(c) Prtyahara (d) None of these

20. पिंगला को .... नाड़ी कहते हैं।

1. सूर्य 2. चन्द्र

3. सूर्य-चन्द्र 4. चन्द्र-सूर्य

Downloaded from cclchapter.com

Pingala is called .... Nadi.

(a) Surya (b) Chandra

(c) Surya-Chandra (d) Chandra-surya (20×1=20)

प्रश्न 2.

1. प्राणायाम शब्द का अर्थ बताएँ।

   Explain the meaning of the word Pranayama

2. आसन के कोई दो लाभ बताएं।

   Mention any two benefits of asana.

3. योग मुद्राओं के कोई दो लाभ बताएं।

   Mention any two benefits of Yog mudras.

4. पाँच उपप्राण कौन से है ?

   What are the five Upa Pranas.

5. महांबध किसे कहते हैं ?

   What is Maha Bandha. (5×2=10)

प्रश्न 3.

1. बन्धों का शारीरिक आधार तथा इसके लाभों का वर्णन करें।

   Explain the Physiological bans of Bandha and its benefits

2. योग चिकित्सा का क्या अर्थ है इसकी सीमाओं पर प्रकाश डालिए।

   What do you mean by Yoga Therapy ? What are its limitations.

(2×2.5= 5)

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 4.

1. बन्ध तथा मुद्राओं से स्वास्थ्य की देखभाल तथा रोगों का उपचार किस प्रकार किया जा सकता है ?

   How can be health looked after through Mudras and Bandhas and how the disease can be cured through it ?

   Or

   श्वसन संस्थान पर यौगिक तथा अन्य अभ्यासों का तुलनात्मक अध्ययन करें।

   Compare the effect of Yogic and Non-yogic exercise on the basis of respiratory system. (5)

2. प्राणायाम से स्वास्थ्य की देखभाल तथा रोगों का उपचार किस प्रकार किया जा सकता है ?

   How can be health looked after through Yogasana and how the diseases can be cured through it ?

   Or

   मुद्राओं का शारीरिक आधार तथा इसके लाभों का वर्णन करें।

   Explain the physiological basis of Mudras and its benefits. (5)

3. निम्नलिखित बीमारियों में से किसी एक बीमारी के लक्षण एवम् कारण स्पष्ट करते हुए इनका यौगिक उपचार बताएँ।

   1. अनिद्रा 2. कमर के नीचे का दर्द

   3. हर्निया 4. बवासीर

Downloaded from cclchapter.com

Explain the causes and symptoms of any one of the following diseases also explain yogic Therapenistic measures of the diseases given below. (5)

1. Insomania
2. Lower back pain
3. Harnia
4. Piles

Downloaded from cclchapter.com