

Time Allowed : 3 Hours

M.M. 60

परीक्षार्थी यथासम्भव अपने शब्दों में ही उत्तर दें ।

Candidate are requested to give their answer in their own words as far as practicable.

प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं ।

Marks allotted to each question are indicated against it.

खण्ड क /SECTION-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न /OBJECTIVE TYPE

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

12 X 1 = 12

- Q. 1. योग शब्द का क्या अर्थ है ?
 (a)क्रिया (b)जोड़ना (c)रोक रखना (d)कोई नहीं
 The meaning of yoga is_____
 (a)Kriyas (b)Union (c)Retention (d)None of these (1)
- Q. 2. "अष्टांग योग" में चौथा अंग कौन-सा है?
 (a)प्रणायाम (b)नियम (c)आसन (d)यम
 What is the fourth limb in Ashtanga Yoga ?
 (a)Pranayama (b)Niyama (c)Aasana (d)Yoga (1)
- Q. 3. शरीर की संचालिका कौन है ?
 (a)मन (b)बुद्धि (c)आत्मा (d)अहंकार
 Who is the conductor of the body ?
 (a)Mind (b)Intelligence (c)Soul (d)Ego (1)
- Q. 4. तनावपूर्ण बीमारियों का इलाज किसके द्वारा संभव है ?
 (a)मन (b)ध्यान (c)ज्ञान (d)कर्म
 Stressful diseases can be treated by
 (a)Mind(b)Meditation(c)Knowledge (d)Karma (1)
- Q. 5. योग दिवस कब मनाया जाता है ?
 (a)21 जून (b)22 जून (c)23 जून (d)24 जून
 When is Yoga day celebrated ?
 (a)21 June (b)22 June (c)23 June (d)24 June (1)
- Q. 6. प्राणायाम किन दो शब्दों से बना है ?
 (a)प्राण+आयाम (b)आयाम+प्राण (c)प्रण+आयाम (d)उपर्युक्त सभी
 Pranayam is composed of which two words ?
 (a)Prana + Aayam (b)Aayam+ Prana (c)Pran + Aayam (d)All of these (1)
- Q. 7. कौन से आसन से शरीर की लम्बाई बढ़ती है ?
 (a)भुजंगासन (b)ताड़ासन (c)वज्रासन (d)पवनमुक्तासन
 Which aasanas proves beneficial in increasing the length of body ?
 (a)Bhujangasna (b)Tadasana (c)Vajrasana (d)Pawanmuktasna (1)
- Q. 8. वेदों की संख्या कितनी है ?
 (a)पाँच (b)तीन (c)चार (d)छः
 What is the numbers of Vedas?
 (a)Five (b)Three (c)Four (d)six (1)
- Q. 9. पिंगला कोनाड़ी कहते हैं ।
 (a)चन्द्र (b)सूर्य (c)सूर्य-चन्द्र (d)चन्द्र-सूर्य
 Pingla is called nadi ?
 (a)Chandra (b)Surya (c)Surya-Chandra(d)Chandra-Surya (1)
- Q. 10. आँखों की ज्योति किस क्रिया को करने से बढ़ती है ?
 (a)त्राटक (b)नेति (c)वस्ति (d)धौति
 By which Kriyas the light of the eyes increase ?
 (a)Tratak (b)Neti (c)Vasti (d)Dhouti (1)

- Q. 11. मानव शरीर में कितने चक्र होते हैं ?
 (a)सात (b)आठ (c)छः (d)पाँच
 How many chakras in the human body ?
 (a)Seven (b)Eight (c)Six (d)Five (1)
- Q. 12. षट्कर्मों का वर्णन किस में मिलता है ?
 (a)हठयोग (b)भक्तियोग (c)कर्मयोग (d)ज्ञानयोग
 Description of Shatkarama is found in ?
 (a)Hathyog (b)Bhaktiyog (c)Karmayog (d)Gyanayog (1)

खण्ड (ख)/Section B

- Q. 13. आसन के कोई दो लाभ बताइए ?
 Mention any two benefits of aasanas. (2)
- Q.14. महाबंध किसे कहते हैं ?
 What is Maha Bandha . (2)
- Q.15. प्राणायाम शब्द का अर्थ बताइए ।
 Explain the meaning of word Pranayama . (2)
- Q.16. योग मुद्राओं के कोई दो लाभ बताइए ?
 Mention any two benefits of Yoga Mudras . (2)
- Q.17. योग दर्शन क्या है ?
 What is yoga darashan. (2)

खण्ड (ग)/Section C

- Q.18. नियम क्या है ?
 What is Niyama . (3)
- Q.19. समुदाय का क्या अर्थ है ?
 What is the meaning of community. (3)
- Q.20. जालन्धर बन्ध क्या है ?
 What is Jalandhar bandha . (3)
- Q.21. योग चिकित्सा का क्या अर्थ है ?
 What do you mean by yoga therapy. (3)

खण्ड (घ)/Section D

- Q.22. न्याय दर्शन क्या है ?
 What is Nyaya Darshan. (4)
- Q.23. राष्ट्रीय एकता क्या है ?
 What is national integration? (4)
- Q.24. चित का क्या सिद्धांत है ?
 What is the theory of Chitta ? (4)
- Q.25. नैतिक मूल्यों का महत्व बताएं ?
 Explain the importance of moral values. (4)

खण्ड (ङ)/Section E

- Q.26. निम्नलिखित में से किसी एक के जीवन पर प्रकाश डालिए ?
 (a)श्री अरविंदो घोष (b)स्वामी विवेकानंद (c)स्वामी राम तीर्थ
 Write brief about the life of any one of following
 (a) Sh. Arvindo Ghosh (b) Swami Vivekanand (c) Swami Ram Tirath. (5)
- Q.27. निम्नलिखित बीमारियों में से किसी एक बीमारी के लक्षण, कारण स्पष्ट करते हुए इनका यौगिक उपचार बताइए ?
 (a)मधुमेह(b)उच्च रक्तचाप (c)बवासीर (5)
 What are the cause and symptoms of following diseases? Explain yogic therapeutic causes measures of any one disease given below.
 (a) Diabetes (b) High blood pressure (c)Piles.

Difficulty level of Model Paper

1	Section-A MCQ	=	12
	Easy	=	06
	Moderate	=	04
	Hot	=	02
2	Section-B	=	05
	Easy	=	02
	Moderate	=	02
	Hot	=	01
3	Section-C	=	04
	Easy	=	02
	Moderate	=	01
	Hot	=	01
4	Section-D	=	04
	Easy	=	02
	Moderate	=	01
	Hot	=	01
5	Section-E	=	02
	Easy	=	02
	Moderate	=	00
	Hot	=	00
	Total Question =		27
	Easy	=	12(44.4%)
	Moderate	=	08(29.6%)
	Hot	=	06(22.2%)

YOGA EDUCATION

Blue Print

Level	MCQ 1(M)	Objective 2(M)	V.Short 3(M)	Short 4(M)	Long 5(M)	
Hot High order thinking 30%	12 ,9 (20)	14 (1)	21 (1)	23(1)	-	
Moderate 30%	7,4,10,11 (04)	15, 17 (2)	19 (10)	24 (1)	-	
Easy 40%	1,2,5,6,3,8 (06)	13, 16 (2)	18, 20 (2)	25, 22 (2)	26, 27 (2)	
Total	12	05	04	04	02	27 Questions

Sr.No.	Type of questions MCQ	Marks/Award	No of Questions	Total Marks
1	MCQ	1	12	12
2	Very –very short Answers	2	5	10
3	Short Answer Questions	03	04	12
4	Long Answer Question	04	04	16
5	Very Long Answer Questions	05	02	10
	Total		27	60