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. कोड नं. **64/ACV/O**

Set - A

CERTIFICATE IN YOGA

योग में प्रमाणपत्र

(614)

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. 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. Write your Question Paper Code No. **64/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 के लिए 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 जाएगा ।

5. मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना, आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

6. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं. **64/ACV/O**, सेट **A** लिखें ।

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.*

निर्देश :

(i) ***सभी*** *प्रश्न* ***अनिवार्य*** *हैं ।*

(ii) ***खण्ड-क*** *के* ***सभी*** *प्रश्नों के लिए* ***1-1*** *अंक निर्धारित है । 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 – 200 शब्दों में दीजिए ।*

Part-A

खण्ड-क

1. Write the meaning of 'Om asto ma satgamaya'.

'ओउम् असतो मा सद्गमय' का अर्थ लिखिए । *1*

2. In which position should one relax after doing yogic kriyas ?

योग क्रियाएँ करने के बाद किस अवस्था में विश्राम करना चाहिए ? *1*

3. Is physical tenacity yoga ?

क्या तामसिक तप योग है ? *1*

4. How is yoga different from other forms of exercises ?

योग अन्य व्यायामों से किस प्रकार भिन्न है ? *1*

5. Who is known as Siddha Yogi ?

सिद्ध योगी किसे कहते हैं ? *1*

6. What does the subconscious mind consist of ?

अवचेतन मन में क्या रहता है ? *1*

7. Write any one reason for not keeping equilibrium.

संतुलन (समभाव) न रख पाने का कोई एक कारण लिखिए । *1*

8. How does personality development take place through yoga ?

योग द्वारा व्यक्तित्व का पूर्ण विकास कैसे होता है ? *1*

9. Why is 'Yama' known as Mahavrata ?

'यम' को महाव्रत क्यों कहा जाता है ? *1*

10. What is meant by Ishvara Pranidhana ?

ईश्वर प्राणिधान से क्या अभिप्राय है ? *1*

11. Which digestive juice is present in the stomach ?

आमाशय में कौन-सा पाचक रस पाया जाता है ? *1*

12. What are the main blood vessels of our body ?

हमारे शरीर में पाई जाने वाली मुख्य रुधिर वाहिकाएँ कौन-सी हैं ? *1*

Part-B

खण्ड-ख

13. What is pranayam ? What precautions must be taken before doing pranayam ?

प्राणायाम क्या है ? प्राणायाम करने से पहले किन सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए ? *2*

14. Write any two easy ways to cure mental disorders.

मानसिक रोगों के उपचार के लिए कोई दो सरल उपाय लिखिए । *2*

15. Briefly describe the special powers of the mind.

मन की विशेष शक्तियों का संक्षेप में वर्णन कीजिए । *2*

16. Write the method and benefits of Kunjal kriya.

कुन्जल क्रिया की विधि एवं लाभ लिखिए । *2*

17. Draw a well labelled diagram of the digestive system.

पाचन प्रणाली का अच्छी तरह से नामांकित चित्र बनाइए । *2*

18. Write two important functions of (RBC) Red Blood Corpuscles.

लाल रुधिर कोशिकाओं के दो महत्त्वपूर्ण कार्य लिखिए । *2*

19. What are the basic rules of good health according to the shastras ?

शास्त्रों के अनुसार अच्छे स्वास्थ्य के मुख्य नियम (आधार) क्या हैं ? *2*

20. What is true religion ?

सच्चा धर्म क्या है ? *2*

21. What is the correct way of attaining knowledge ?

ज्ञान (विद्या) पाने का उचित तरीका क्या है ? *2*

22. How does sacrifice (yagya) help in attaining universal peace and harmony ?

यज्ञ द्वारा विश्व शान्ति और सद्भाव कैसे स्थापित किए जा सकते हैं ? *2*

Part-C

खण्ड-ग

23. "To do work selflessly is actually work efficiency." Explain in detail.

"निष्काम भाव से कर्म करना वास्तव में कर्म कुशलता है ।" विस्तारपूर्वक समझाइए । *4*

24. What is asana ? What is the difference between asanas and yogic exercises ?

आसन क्या है ? आसन और योग क्रियाओं में क्या अंतर है ? *4*