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/VOC/O**

Set - A

YOGA TEACHER TRAINING PROGRAMME

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

(Philosophy and Physiology of Yoga)

(योग दर्शनशास्त्र और क्रिया-विज्ञान)

(495)

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/VOC/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 सही उत्तर चुनना है तथा उसे 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/VOC/O**, सेट **A** लिखें ।

YOGA TEACHER TRAINING PROGRAMME

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

(Philosophy and Physiology of Yoga)

(योग दर्शनशास्त्र और क्रिया–विज्ञान)

(495)

*Time allowed : **3** Hours]* *[Maximum Marks : **50***

*निर्धारित समय : **3** घण्टे]* *[अधिकतम अंक : **50***

Note : *(i) This Question Paper consists of **3** parts, viz. Part-I, Part-II and Part-III containing **24** questions.*

*(ii) **Part-I** contains **10** Fill in the blanks / True or False type questions. Each question carries 1 mark.*

*(iii) **Part-II** contains **10** Short Answer Type Questions. Answer each question in 50 to 100 words. Each question carries 2 marks.*

*(iv) **Part-III** contains **4** Long Answer Type Questions, having internal choice. Answer each question in 1000 words. Each question carries 5 marks.*

निर्देश : *(i) इस प्रश्न-पत्र में **24** प्रश्न हैं, जो **3** भागों – भाग-I, भाग-II तथा भाग-III में विभाजित हैं ।*

*(ii) **भाग-I** में **10** रिक्त स्थानों की पूर्ति । सत्य अथवा असत्य प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित हैं ।*

*(iii) **भाग-II** में **10** लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 50 से 100 शब्दों में दीजिए । प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं ।*

*(iv) **भाग-III** में **4** दीर्घ-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं जिनमें आन्तरिक विकल्प दिए गए हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में दीजिए । प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं ।*

Part-I / भाग-I

Part-I *contains* ***10*** *Fill in the blanks / True or False type questions. All are compulsory. Each question carries 1 mark.*

भाग-I *में* ***10*** *रिक्त स्थानों की पूर्ति / सत्य अथवा असत्य प्रकार के प्रश्न हैं । सभी प्रश्न अनिवार्य हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित है ।*

Fill in the blanks :

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. In Gheranda Samhita _____ kriyas are mentioned in the beginning.

घेरण्ड संहिता में सबसे पहले _____ क्रियाओं की चर्चा की गई है ।

2. There are five subjects – word, contact, form, extract and _____.

विषय पाँच हैं – शब्द, स्पर्श, रूप, रस और _____ ।

3. Yam is also known as _____.

यम को _____ भी कहा जाता है ।

4. Aparigraha means not _____.

अपरिग्रह का अर्थ है _____ न करना ।

5. Concentration of mind is called _____.

चित्त की एकाग्रता का नाम _____ है ।

State whether the following statements are True or False :

निम्नलिखित कथनों में सत्य अथवा असत्य बताइए :

6. To do all actions efficiently is Yoga.

कर्मों को पूर्ण कुशलतापूर्वक करना ही योग है ।

7. Yoga is the modern method of exercise.

योग आधुनिक काल की व्यायाम पद्धति है ।

8. Shitali is a type of pranayam.

शीतली एक प्रकार का प्राणायाम है ।

9. Pratyahar means to take proper food.

प्रत्याहार से तात्पर्य है अच्छा आहार लेना ।

10. There are five Purusharthas in Indian culture.

भारतीय संस्कृति में पाँच पुरुषार्थ कहे गए हैं ।

Part-II / भाग-II

Part-II *contains* ***10*** *Short Answer Type Questions. Answer each question in 50 to 100 words. Each question carries 2 marks.*

भाग-II *में* ***10*** *लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 50 से 100 शब्दों में दीजिए । प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं ।*

11. What is the definition of Yog according to Maharshi Patanjali ?

महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की क्या परिभाषा है ?

12. Briefly explain the four padas of Yog Sutra.

योग सूत्र के चार पाद का संक्षिप्त वर्णन कीजिए ।

13. What is Hatha Yoga ?

हठ योग किसे कहते हैं ?

14. What is Niyama according to Ashtanga Yoga ? Briefly describe five Niyamas.

अष्टांग योग के अनुसार नियम क्या है ? पाँच नियम का व्याख्यान कीजिए ।

15. What is the path to attain samadhi ?

समाधि तक पहुँचने का मार्ग क्या है ?

16. What is Pranayama ? Write any four advantages of Pranayama.

प्राणायाम क्या है ? इसके कोई चार लाभ लिखिए ।

17. What is the importance of meditation ?

जीवन में ध्यान का क्या महत्त्व है ?

18. Purusharth is the philosophy of human life – Explain.

पुरुषार्थ मानव जीवन का दर्शन है – व्याख्या कीजिए ।

19. What do you understand by 'Titiksha' ?

'तितिक्षा' से आप क्या समझते हैं ?

20. What does Vairagya mean ?

वैराग्य से क्या तात्पर्य है ?

Part-III / भाग-III

Part-III *contains* ***4*** *Long Answer Type Questions, having internal choice. Answer each question in 1000 words. Each question carries 5 marks.*

भाग-III *में* ***4*** *दीर्घ-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं जिनमें आन्तरिक विकल्प दिए गए हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1000 शब्दों में दीजिए । प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं ।*

21. What parts of yoga are explained in Hatha Yoga Pradipika ?

हठ योग प्रदीपिका में योग के किन अंगों का वर्णन किया गया है ?

OR/अथवा

Describe various padas of Yoga sutras in detail.

योग सूत्र के विभिन्न पादों का विस्तृत वर्णन कीजिए ।

22. Illustrate how mental power is developed through Pratyahar.

प्रत्याहार के द्वारा मानसिक शक्ति का विकास कैसे संभव है, स्पष्ट कीजिए ।

OR/अथवा

Explain in detail various practices to be followed in Antarang Yoga.

अंतरंग योग के अन्तर्गत कौन-कौन से अभ्यास बताए गए हैं ? विस्तार से व्याख्या कीजिए ।

23. Write about different stages of ashramas according to the human age.

मनुष्य जीवन को आयु के अनुरूप किन आश्रमों में बाँटा गया है – विस्तृत वर्णन कीजिए ।

OR/अथवा

What should be done to instill moral values ? Explain.

जीवन मूल्यों की स्थापना के लिए हमें क्या करना होगा ? समझाइए ।

24. Describe the basic principles of Shatsampatti.

षट्सम्पत्ति के मूल सिद्धांतों का व्याख्यान कीजिए ।

OR/अथवा

Explain the meaning of religion along with its various forms.

धर्म का अर्थ स्पष्ट करते हुए उसके विभिन्न भेदों पर प्रकाश डालिए ।