

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. **67/ACV/A**
कोड नं०

Set / सेट

A

YOGA ASSISTANT
योग सहायक
(667)

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 the 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. 67/ACV/A, 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 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 नं० 67/ACV/A, सेट **A** लिखें।



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 पढ़ें 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. Hatha Yoga means the union of Pran and _____.
हठयोग का अर्थ है प्राण और _____ का मिलन।
2. Nature cure is a _____ therapy.
प्राकृतिक चिकित्सा _____ चिकित्सा पद्धति है।



3. Fasting means _____ from food.
उपवास का अर्थ है भोजन को _____।
4. Morning walk is the easiest way to get _____ element.
प्रातःकालीन भ्रमण से _____ तत्त्व आसानी से प्राप्त होता है।
5. _____ bath relieves pain in the legs.
_____ से पैरों का दर्द दूर होता है।
6. _____ is the colour of nature.
_____ प्रकृति का रंग है।

State True or False :

1×6=6

सत्य अथवा असत्य बताइए :

7. Titli Asana relieves the tension of inner thigh muscles.
तितली आसन से आंतरिक जंघा की पेशियों की जकड़न दूर होती है।
8. Fast should be broken hurriedly.
उपवास जल्दी से तोड़ना चाहिए।
9. Air or Vayu Tatva is situated at Vishuddhi Chakra.
वायु तत्त्व, विशुद्धि चक्र के पास स्थित है।
10. Exposing the body directly to sunrays is called sunbath.
सूर्य के खुले प्रकाश में शरीर को अनावृत करना धूप स्नान कहलाता है।
11. Mud pack cannot be used on eyes.
मिट्टी की पट्टी का प्रयोग आँखों पर नहीं करना चाहिए।
12. June 2 is celebrated as the International Day of Yoga.
2 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।



SECTION-B

खण्ड-ख

Answer the following questions briefly :

2×6=12

निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर दीजिए :

13. What do you mean by Swadhyaya?

स्वाध्याय से क्या अभिप्राय है?

14. Name any *four* meditative Asanas.

कोई चार ध्यानात्मक आसनों के नाम बताइए।

15. What are the *four* aspects of breathing in Pranayama?

प्राणायाम में श्वसन के चार पहलू क्या हैं?

16. Write any *two* benefits of Namaskarasana (prayer pose).

नमस्कारासन के कोई दो लाभ बताइए।

17. What is 'Nauli'?

'नौलि' क्या है?

18. What do you understand by Vipassana meditation?

विपश्यना ध्यान साधना से आप क्या समझते हैं?

SECTION-C

खण्ड-ग

Answer the following questions :

4×10=40

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

19. Explain briefly about the Panchakosha.

पंचकोश का संक्षिप्त विवरण दीजिए।



20. What are the benefits of Sheetkari Pranayama and Bhastrika Pranayama?

शीतकारी प्राणायाम और भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ स्पष्ट कीजिए।

21. Write the names of all twelve Asanas in Suryanamaskara.

सूर्यनमस्कार के अंतर्गत किए जाने वाले सभी बारह आसनों के नाम क्रमबद्ध लिखिए।

22. Mention any *four* Sukshma Vyayama practice for knees.

घुटनों के कोई चार सूक्ष्म व्यायाम का विवरण दीजिए।

23. What is Kapalabhati? Write its benefits.

कपालभाति क्या है? इसके लाभ लिखिए।

24. Explain *three* distinct stages of Dhyana Sadhana.

ध्यान साधना के तीन विभिन्न चरणों का व्याख्यान कीजिए।

25. What do you understand by the principle 'unity of disease and unity of treatment'?

‘सभी रोग का कारण भी एक है और उनका उपचार भी एक है’ इस सिद्धांत से आप क्या समझते हैं?

26. Explain any *four* types of fast.

किन्हीं चार प्रकार के उपवास का व्याख्यान कीजिए।

27. What is chromotherapy? Write down the effect of red and blue colours on our body.

रंग चिकित्सा क्या है? लाल और नीले रंग का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

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. What is Yoga-Nidra? Explain the different stages of practice of Yoga-Nidra.

योग-निद्रा क्या है? योग-निद्रा के अभ्यास के विभिन्न चरणों का वर्णन कीजिए।

30. What is the meaning of Asana? Explain any *four* Asanas with benefits and precautions.

आसन का क्या अर्थ है? किन्हीं **चार** आसनों के लाभ और सावधानियों सहित व्याख्या कीजिए।

★ ★ ★

