

इस प्रश्न-पत्र में 30 प्रश्न तथा 4 मुद्रित पृष्ठ हैं।

अनुक्रमांक

[illegible]

कोड नं.

Code No. **68/ACV/O**
कोड नं.

SET/सेट

A

योग सहायक

(667)

(परीक्षा का दिन व दिनांक)

(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

1. _____

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) and (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. **68/ACV/O-A** on the Answer-Book.
7. In case of any doubt or confusion in the question paper, the **English** Version will prevail.

सामान्य अनूदेश :

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 में आपको चार विकल्पों (A), (B), (C) तथा (D) में से **कोई एक** उत्तर चुनना है तथा दी गई उत्तर-पुस्तिका में आप सही उत्तर लिखिए।
4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।
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. **68/ACV/O-A** लिखें।
7. प्रश्नपत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा द्विधा की स्थिति में **अंग्रेजी** अनुवाद ही मान्य होगा।



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 minutes 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/खंड - क

Fill in the blanks :

1x6=6

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. _____ is considered as the 'Father of Yoga'.
_____ को योग का जनक माना जाता है।
2. Nature cure is a _____ therapy.
प्राकृतिक चिकित्सा _____ चिकित्सा पद्धति है।
3. _____ means abstinence from food.
_____ का अर्थ है भोजन से परहेज करना।
4. Breathing flow through the right nostril is called _____.
दाई नासिकाग्र से श्वास का प्रवाह _____ कहलाता है।
5. _____ is the colour of nature.
_____ रंग प्रकृति का रंग होता है।
6. _____ bath helps in loosing weight.
_____ स्नान वजन कम करने में सहायक होता है।



State True or False :

1x6=6

सत्य अथवा असत्य बताइए :

7. Full butterfly is not good for Sciatica problem.
साइटिका समस्या के रोगी के लिए तितली आसन अच्छा नहीं है।
8. Morning walk is a good way to get air element.
सुबह की सैर करना आकाश तत्व प्राप्त करने का अच्छा साधन है।
9. Massage is not useful for people of all ages.
सभी आयु वर्ग लोगों के लिए मालिश अच्छी नहीं होती है।
10. Sun bath improves bone health.
हड्डियों के लिए सूर्य स्नान उपयोगी होता है।
11. Orange colour reduces anger and stress.
नारंगी रंग क्रोध और तनाव को कम करता है।
12. Surdarshan Kriya is a set of breathing techniques.
सुदर्शन क्रिया श्वास क्रियाओं की एक पद्धति है।

SECTION - B/खंड - ख

Answer the following questions briefly :

2x6=12

निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर दीजिए :

13. What do you mean by 'Bandha' ?
'बंध' का क्या अर्थ है ?
14. Name any two yogic practices that are helpful for eyesight problem.
नेत्र रोग के लिए उपयोगी कोई दो योगाभ्यास बताइए।
15. Write any two benefits of Sheetkari Pranayama.
शीतकारी प्राणायाम के कोई दो लाभ लिखिए।
16. Pose of Surya Namaskar and how many times it is repeated in Surya Namaskar ?
सूर्य नमस्कार की स्थिति और सूर्य नमस्कार के पूरे अभ्यास में कितनी बार किया जाता है ?
17. Name six types of Shatkriya.
षट्क्रिया की छः क्रियाओं के नाम बताइए।
18. Define 'Dhyana'.
'ध्यान' क्या है ? परिभाषित करें।



SECTION - C/खंड - ग

Answer the following questions :

4x10=40

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

19. Write short notes on any two of the following :
(i) Karma Yoga (ii) Bhakti Yoga (iii) Gyan Yoga (iv) Hath Yoga
निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त में प्रकाश डालिए।
(i) कर्म योग (ii) भक्ति योग (iii) ज्ञान योग (iv) हठ योग
20. What is pranayama ? Briefly explain different methods of breathing.
प्राणायाम क्या है ? श्वास की विभिन्न विधियों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
21. What preparations should be done before doing Surya Namaskara ?
सूर्य नमस्कार करने से पूर्व क्या तैयारी करनी चाहिए ?
22. Yogasns its importance in our daily life ?
योगासन हमारे जीवनशैली के लिए किस प्रकार महत्वपूर्ण है ?
23. What do you understand by 'Basti' ?
'बस्ति क्रिया' से आप क्या समझते हैं ?
24. Name any four Kaya mudras. Also illustrate the importance of mudras.
कोई चार काया मुद्राओं के नाम बताइए तथा मुद्राओं के महत्व पर प्रकाश डालिए।
25. 'Nature itself is the best Healer'. Explain.
'प्रकृति स्वयं उत्तम चिकित्सक है - समझाइए।
26. What is fasting ? Briefly explain two types of fast.
उपवास से क्या तात्पर्य है ? किन्हीं दो प्रकार के उपवास का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।
27. Describe the method and benefits of wet sheet wrap.
गीली चादर लपेट देने की सही विधि तथा उसके लाभ लिखिए।
28. Give a brief information of any two premier institutes of Yoga and Naturopathy.
योग और प्राकृतिक चिकित्सा के कोई दो प्रख्यात संस्थाओं की जानकारी दीजिए।

SECTION - D/खंड - घ

Answer the following questions in detail :

8x2=16

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तारपूर्वक दीजिए :

29. What do you understand by Yoga Nidra ? Explain in detail different stages of Yog Nidra.
योग निद्रा से आप क्या समझते हैं ? योग निद्रा अभ्यास के विभिन्न चरणों का व्याख्यान कीजिए। 2+2+4
30. What is Asana ? Mention its importance and the difference between asanas and Yogic Practices ?
आसन क्या है ? इसके महत्व बतायें तथा आसन एवं यौगिक अभ्यास में अंतर स्पष्ट कीजिए। 2+2+4

- o O o -

