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. कोड नं. **64/VOC/O**

Set - A

YOGA ASSISTANT

योग सहायक

(667/867)

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 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/VOC/O**, सेट **A** लिखें ।

YOGA ASSISTANT

योग सहायक

(667/867)

*Time allowed : **3** Hours]* *[Maximum Marks : **80***

*निर्धारित समय : **3** घण्टे]* *[अधिकतम अंक : **80***

Note : *(i) This Question Paper consists of **five** parts, viz. **Part-I, Part-II, Part-III, Part-IV** and **Part-V** containing **30** questions.*

*(ii) **Part-I** contains **6** Fill in the blanks Type Questions. Each question carries 1 mark.*

*(iii) **Part-II** contains **6** Matching Type Questions. Each question carries 1 mark.*

*(iv) **Part-III** contains **6** Very Short Answer Type Questions (VSAs). All are compulsory. Each question carries 2 marks.*

*(v) **Part-IV** contains **10** Short Answer Type Questions. Each question carries 4 marks.*

*(vi) **Part-V** contains **2** Long Answer Type Questions. Each question carries 8 marks.*

निर्देश : *(i) इस प्रश्न-पत्र में **30** प्रश्न हैं, जो **पाँच** भागों – **भाग-I, भाग-II, भाग-III, भाग-IV** तथा **भाग-V** में विभाजित हैं ।*

*(ii) **भाग-I** में **6** रिक्त स्थानों की पूर्ति प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित हैं ।*

*(iii) **भाग-II** में **6** मिलाने प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित हैं ।*

*(iv) **भाग-III** में **6** अति लघु-उत्तरीय प्रश्न हैं । सभी प्रश्न अनिवार्य हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं ।*

*(v) **भाग-IV** में **10** लघु उत्तरीय प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 4 अंक निर्धारित हैं ।*

*(vi) **भाग-V** में **2** दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 8 अंक निर्धारित हैं ।*

Part-I / भाग-I

Fill in the blanks : *1×6=6*

रिक्त स्थानों की पूर्ति :

1. Bhakti yoga is important for _____ kind of personality.

भक्ति योग _____ व्यक्तित्व के लिए ज्यादा उपयोगी हैं ।

2. _____ pranayam balances flow of ida and pingla nadi _____ .

_____ प्राणायाम ईदा और पिंगला नाड़ी के प्रवाह को संतुलित करता है ।

3. _____ is for ENT purification.

_____ ENT की शुद्धीकरण के लिए है ।

4. Ashwani Mudra is a _____ Mudra.

अश्विनी मुद्रा एक _____ मुद्रा है ।

5. _____ is the father of Hydrotherapy.

_____ हाइड्रोथैरेपी के जनक हैं ।

6. SVYASA is dependent on the teachings of _____ .

SVYASA _____ की शिक्षाओं पर आधारित है ।

Part-II / भाग-II

Match the following : *1×6=6*

निम्नलिखित को मिलाएँ :

7.	Ushtrasana ऊष्ट्रासन	(i)	Kaya काया
8.	Nauka Sanchalana नौका संचालन	(ii)	Shatkarma शतकर्म
9.	Rechak रेचक	(iii)	Sukshma Vyayama सूक्ष्म व्यायाम
10.	Skandha Chakra स्कंध चक्र	(iv)	Savas (breath) स्वास
11.	Vaman Dhouti वामन धौती	(v)	Vajrasana वज्रासन
12.	Yog Mudra योग मुद्रा	(vi)	Shakti Bandh शक्ति बंध

Part-III / भाग-III

Very short answer type questions : *2×6=12*

अति लघु उत्तरीय प्रश्न :

13. Explain briefly the history of Raj Yog.

राज योग के इतिहास का संक्षिप्त वर्णन कीजिए ।

14. Mention benefits and precautions of Ujjayi Pranayama.

उज्जायी प्राणायाम के लाभ और सावधानियाँ बताइए ।

15. Explain different types of pranayama.

विभिन्न प्रकार के प्राणायाम को समझाइए ।

16. Posture of Surya Namaskar affects which chakras ?

सूर्य नमस्कार के आसन कौन-कौन से चक्र को प्रभावित करते हैं ?

17. Mention health benefits of massage.

मालिश के स्वास्थ्य लाभ बताइए ।

18. By which tattva does pranayama help in therapy ?

प्राणायाम किस तत्त्व के द्वारा चिकित्सा करने में मदद करता है ?

Part-IV / भाग-IV

Short answer type questions : *4×10=40*

लघु उत्तरीय प्रश्न :

19. How is yoga useful in overall development of personality ?

व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में योग किस प्रकार से उपयोगी है ?

20. Classify Asanas.

आसनों का वर्गीकरण कीजिए ।

21. What are yogic practices ? How are these different from Asanas ?

योगिक अभ्यास से क्या समझते हैं ? यह आसन से किस प्रकार से अलग है ?

22. Why is preparation necessary for Surya Namaskar practice ?

सूर्य नमस्कार के अभ्यास में तैयारी क्यों आवश्यक है ?

23. What is the role of hands joints practice in therapy ?
सूक्ष्म व्यायाम हाथ के जोड़ों के अभ्यास का उपचार में क्या भूमिका है ?

24. Explain Tratak kriya.
त्राटक क्रिया को समझाइए ।

25. Which are the modern meditative practices ? Explain.
समसामयिक ध्यान साधनाएँ कौन-सी हैं ? व्याख्या कीजिए ।

26. By which method is Akash tattva helpful in therapy ?
किन पद्धतियों से आकाश तत्त्व चिकित्सा में उपयोगी है ?

27. Explain the important principle of naturopathy.
प्राकृतिक चिकित्सा के मुख्य सिद्धांत को समझाइए ।

28. These days which yogic practices are in common use ?
इन दिनों कौन-से योगाभ्यास प्रचलन में हैं ?

Part-V / भाग-V

Long answer type questions : *8×2=16*

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न :

29. Discuss about yogic practices which are in practical use. What is the importance of Yoga nidra in our life ?

योगिक अभ्यास जो व्यवहार में हैं उनके विषय में बताइए । योग निद्रा की हमारे जीवन में क्या उपयोगिता है ?

30. Explain therapy by Jal Tattva and its importance.

जल तत्त्व के द्वारा चिकित्सा की विधि और उसकी उपयोगिता समझाइए ।