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

(Applied Yoga)

(व्यावहारिक योग)

(497)

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

(Applied Yoga)

(व्यावहारिक योग)

(497)

*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

Fill in the blanks : *5×1=5*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. Yoga Nidra is a part of _____ sadhana.
वास्तवय में योग निद्रा _____ साधना का एक अंग है ।

2. The mudra which looks like a crow is called _____ mudra.
कौवे के समान मुख की आकृति होने वाली मुद्रा को _____ कहते हैं ।

3. Jalandhara Bandha is a practice to balance the function of _____.
जालंधर बांध _____ के कार्यों को संतुलित करने का महत्त्वपूर्ण अभ्यास है ।

4. _____ Pranayama activates Pingala nadi.
_____ प्राणायाम पिंगला नाड़ी को जागृत करता है ।

5. Regular practice of _____ manages enlarged prostate.
_____ के अभ्यास से बढ़ा हुआ अंडकोष ठीक हो जाता है ।

True or False : *5×1=5*

सत्य अथवा असत्य :

6. Maintaining good health is the responsibility of all people.
स्वास्थ्य संवर्धन सभी मनुष्यों की जिम्मेदारी है ।

7. By the practice of Mayurasana appetite decreases.
मयूरासन के अभ्यास से भूख कम होती है ।

8. Regular practice of Salabhasana maintains navel in the right position.
शलभासन के नियमित अभ्यास से नाभि अपने जगह पर रहती है ।

9. Yogic kriyas should be done after doing Asanas.
योग क्रियाओं को आसन करने के पश्चात् करना चाहिए ।

10. Shashankasana reduces stress and anger.
शशांकासन से तनाव व क्रोध कम होता है ।

Part-II / भाग-II

Short Answer Type : *10×2=20*

लघुउत्तरीय प्रश्न :

11. Mention the names and benefits of any two practices of Shakti Bandha.
शक्तिबंध के किन्हीं दो अभ्यासों के नाम और उनके फायदे बताइए ।

12. Describe method and benefits of Udarakarshanasana.
उदराकर्षणआसन की विधि और फायदे समझाइए ।

13. Which are smaran shakti vikasak practices ? Mention their benefits.
स्मरण शक्ति विकासक कौन-से अभ्यास हैं ? उनके लाभ बताइए ।

14. Mention the necessity of Yogasana.
योगासन की आवश्यकता बताइए ।

15. Mention benefits and precautions of Chakrasana.
चक्रासन के लाभ और सावधानियाँ बताइए ।

16. Describe importance of Shavasana after Asana practice.
आसन के बाद शवासन के महत्त्व को बताइए ।

17. What is the necessity of pre-pranayama practice before pranayama practice ?
प्राणायाम से पूर्व प्राणायाम अभ्यास की क्या आवश्यकता है ?

18. How many types of Bandhas are there ? Mention their names.
बंध के कितने प्रकार हैं ? सभी के नाम बताइए ।

19. Describe therapeutic importance of Nadi Shodhan Pranayama.
नाड़ी शोधन प्राणायाम की उपचार में उपयोगिता बताइए ।

20. Which type of practices should be done by elderly people ?
वृद्धों को किस प्रकार के योगाभ्यास करने चाहिए ?

Part-III / भाग-III

Long Answer Type : *4×5=20*

दीर्घउत्तरीय प्रश्न :

21. Which type of yoga practices are advised for adolescent children and why are these helpful ?

किशोरावस्था में कौन-कौन से योगाभ्यास करने चाहिए और यह क्यों उपयोगी हैं ?

OR/अथवा

How is yoga useful for all ? Explain.

सभी के लिए योग किस प्रकार से उपयोगी है ? विवेचना कीजिए ।

22. What are the practices of Pratyahara and Dhyan ? Explain any one of them.

प्रत्याहार और ध्यान साधना के कौन-कौन से अभ्यास हैं ? इनमें से किन्हीं एक की व्याख्या कीजिए ।

OR/अथवा

How many pranayama practices are mentioned in Hatha Yoga Pradipika ? Explain any two.

हठ योग प्रदीपिका में प्राणायाम् के कितने प्रकार का उल्लेख है ? किन्हीं दो की व्याख्या कीजिए ।

23. Into how many groups are asana practices classified ? Mention the names and benefits of balancing and twisting asanas.

आसनों को कितने श्रेणियों में विभक्त किया जा सकता है ? संतुलन और मुड़कर आसनों के नाम और लाभ बताइए ।

OR/अथवा

Mention names of all postures of Suryanamaskar and explain their benefits and importance.

सूर्यनमस्कार की विभिन्न स्थितियों के नाम बताइए । लाभ और उपयोगिता पर प्रकाश डालिए ।

24. Mention preparations and precautions for yogic practices.

यौगिक अभ्यास से पूर्व की जाने वाली तैयारियाँ और सावधानियाँ बताइए ।

OR/अथवा

What are yogic sukshmakriyas ? Explain their therapeutic importance.

यौगिक सूक्ष्म क्रियाएँ क्या हैं ? इनकी उपचार में उपयोगिता और महत्त्व के विषय में समझाइए ।