

CERTIFICATE IN YOGA

योग में प्रमाणपत्र

(614)

Time : 2 Hours]

[Maximum Marks : 40

समय : 2 घण्टे]

[पूर्णांक : 40

Essential Instructions :

आवश्यक निर्देश :

- (i) All questions are compulsory.
सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) All questions in Part-A carry 1 mark each. Answer each question in 1 word or 1 sentence.
खण्ड-क के सभी प्रश्नों के लिए 1-1 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1 शब्द अथवा 1 वाक्य में दीजिए।
- (iii) All questions in Part-B carry 2 marks each. Answer each question in 2 to 4 sentences.
खण्ड-ख के सभी प्रश्नों के लिए 2-2 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 2 से 4 वाक्यों में दीजिए।
- (iv) All questions in Part-C carry 4 marks each. Answer each question in 100-200 words.
खण्ड-ग के सभी प्रश्नों के लिए 4-4 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 100-200 शब्दों में दीजिए।

PART-A

खण्ड-क

1. When does God listen to our prayers? 1
ईश्वर हमारी प्रार्थना कब सुनते हैं?
2. What are the benefits of 'Shavasana'? 1
'शवासन' से क्या लाभ हैं?

3. What do we call the breath taken by left nostril? 1
बायीं नासिका से चलने वाले स्वर को क्या कहते हैं?
4. Which tastes can we enjoy? 1
हम कौन-कौन से स्वाद का अनुभव कर सकते हैं?
5. Why should the food be chewed properly? 1
भोजन चबा-चबाकर क्यों खाना चाहिए?
6. What are the reasons for insomnia? 1
नींद न आने के क्या कारण हो सकते हैं?
7. Why is the mind called the lord of sensory organs? 1
मन को इन्द्रियों का स्वामी क्यों कहते हैं?
8. What constitutes 'Tamsic Food'? 1
'तामसिक भोजन' कैसा होता है?
9. What is the function of tongue? 1
जिह्वा का क्या कार्य है?
10. Why should the stomach remain clear? 1
पेट साफ़ रहना क्यों जरूरी है?
11. What is the life span of red blood cells? 1
लाल रुधिर (रक्त) कोशिकाओं का जीवनकाल कितना होता है?
12. What is the function of heart? 1
हृदय क्या कार्य करता है?

PART-B

खण्ड-ख

13. Write down the difference between Yogabhyas and Exercise. 2
योगाभ्यास और व्यायाम में क्या अन्तर है?
14. Write about the effects and usefulness of Meditative Asanas. 2
ध्यानात्मक आसनों के प्रभाव एवं उपयोगिता बताइए।
15. Write down any *four* characteristics of 'Curing by Yoga Therapy'. 2
'योग द्वारा रोग उपचार पद्धति' की कोई चार विशेषताएँ लिखिए।
16. How to keep our body pious, healthy and strong? 2
शरीर को शुद्ध और हृष्ट-पुष्ट कैसे किया जा सकता है?
17. How has Maharishi Patanjali defined Yoga? 2
महर्षि पतंजलि ने योग को कैसे परिभाषित किया है?
18. What do you understand by 'Saucha' (Purity of Body and Mind)? 2
'शौच' से आप क्या समझते हैं?
19. What are the advantages of Swadhyaya (Study of Scriptures)? 2
स्वाध्याय से क्या-क्या लाभ हैं?
20. Why did Mahadevi Verma not accept the discipleship of Mahasthvir? 2
महादेवी वर्मा ने महास्थविर से दीक्षा क्यों नहीं ली?
21. With reference to moral stories, what is thumb rule of progress? 2
बोध कथाओं के संदर्भ में सुख-समृद्धि का मूल मंत्र क्या है?
22. Write any *four* types of 'Yagya'. 2
'यज्ञ' के किन्हीं चार रूपों के नाम लिखिए।

PART-C

खण्ड-ग

23. Explain the meaning of 'Yama'. Explain on any *two*. 4

'यम' क्या है? किन्हीं दो यमों पर विचार कीजिए।

24. 'Yoga is the proficiency in work' or 'Yoga is to remain in a state of equanimity'. Discuss any *one* statement. 4

'कर्मों को कुशलतापूर्वक करना योग है' अथवा 'समत्व में रहना योग है'। किसी एक कथन पर चर्चा कीजिए।
