

First Terminal Exam-2021  
Yoga Education (Theory)  
Class-10+1

Time Allowed-3 hours

Maximum Marks-50

परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Candidates are required to give their answers in their own words as far as possible.

प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Marks allotted to each question are indicated against it.

नोट- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note-All questions are compulsory.

Part-A

Objective Type Questions

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)

निम्नलिखित प्रश्नों के सही उत्तर चिन्हित कीजिए।

Mark the correct answer for the following questions.

1. योग के आदि प्रवर्तक कौन हैं।

- a. राम
- b. कृष्ण
- c. शिव
- d. ब्रह्मा

Who is the originator of yoga?

- a. Ram
- b. Krishan
- c. Shiv
- d. Bhrama

2. योग दर्शन के अनुसार योग के कितने अंग हैं?

- a. तीन
- b. आठ
- c. चार
- d. पाँच

How many components/ limbs of yoga according to yoga darshan?

- a. Three
- b. Eight
- c. Four
- d. Five

3. योग में बन्ध कितने हैं?

- a. दो
- b. चार
- c. तीन
- d. सात

How many Bandha in yoga?

- a. Two
- b. Four
- c. Three
- d. Seven

4. कुम्भक कितने प्रकार का होता है?

- a. दो
- b. तीन
- c. चार
- d. पाँच

How many types of Kumbhak?

- a. Two
- b. Three
- c. Four
- d. Five

5. तीन नाड़ियों में मुख्य नाड़ी कौन है?

- a. इड़ा
- b. सुषुम्ना
- c. पिंगला
- d. इड़ा-पिंगला

Which is the main Nadi among the three nadis

- a. Ida
- b. Sushumna
- c. Pingla
- d. Ida-Pingla

6. चित्त की कितनी अवस्थाएँ हैं?

- a. दो
- b. चार
- c. छः
- d. पाँच

How many types of chitta?

- a. Two
- b. Four
- c. Six
- d. Five

7. योग दर्शन में कितने पाद हैं?

- a. तीन
- b. आठ
- c. चार
- d. सात

How many pad are there in yoga darshan?

- a. Three
- b. Eight
- c. Four
- d. Seven

8. यौगिक क्रिया की संख्या कितनी है?

- a. चार
- b. छः
- c. पांच
- d. तीन

What is the number of yogic kriyas?

- a. Four
- b. Six
- c. Five
- d. Three

9. इनमें से कौन सा आसन हमारी लम्बाई को बढ़ाता है?

- a. पद्मासन
- b. ताड़ासन
- c. हलासन
- d. सुखासन

Which of following asana is helpful in increasing height?

- a. Padmasana
- b. Tadasana
- c. Halasana
- d. Sukhasna

10. इनमें से कौन सा अंग हमारे चरित्र का निर्माण करता है?

- a. यम
- b. नियम
- c. प्रत्याहार
- d. धारणा

Which of the following is related to developing the character of a person

- a. Yama
- b. Niyama
- c. Pratahara
- d. Dharna

11. कौन सा दिन अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है?

- a. 20 जून
- b. 21 जून
- c. 22 जून
- d. 23 जून

Which day is celebrated as International Yoga Day?

- a. 20 June
- b. 21 June
- c. 22 June
- d. 23 June

12. योग दर्शन नामक ग्रंथ को किसने लिखा?

- a. वेदव्यास
- b. स्वामी विवेकानन्द
- c. महर्षि पतंजलि
- d. स्वामी रामतीर्थ

Who is the writer of Yoga- Darshan?

- a. Vedvyas
- b. Swami Vivekanand
- c. Maharishi Patanjali
- d. Swami Ram Tirath

13. इनमें से कौन सी क्रिया प्राणायाम से सम्बन्धित नहीं है?

- a. धौति
- b. पुरक
- c. रेचक
- d. कुम्भक

Which of the following is not related to kriya Pranayama?

- a. Dhauti
- b. Rechak
- c. Purak
- d. Kumbhak

14. इनमें से कौन सा एक अष्टांग योग से सम्बन्धित नहीं है?

- a. यम
- b. नियम
- c. धौति
- d. प्राणायाम

Which of the following is not related to Ashtanga Yoga

- a. Yama
- b. Niyama
- c. Dhauti
- d. Pranayama

15. खाना खाने के तुरंत बाद कौन सा आसन उपयोगी है?

- a. मयुरासन
- b. वज्रासन
- c. मकरासन
- d. शवासन

Which posture is useful immediately after eating food?

- a. Mayurasna
- b. Bajrasana
- c. Makrasana
- d. Savasana

16. आसनों का राजा किस आसन को कहते हैं?

- a. हलासन
- b. शीर्षासन
- c. मयूरासन
- d. शवासन

Which aasana is called the king of aasana?

- a. Halasana
- b. Shirshasana
- c. Mayurasana
- d. Savasana

17. 'यम' योग साधना का कौन सा सोपान है?

- a. चार
- b. दो
- c. एक
- d. तीन

What is the step of Yama yog sadhna

- a. Four
- b. Two
- c. One
- d. Three

18. अंतरंग योग किस योग की श्रेणी में आता है?

- a. कर्मयोग
- b. भक्तियोग
- c. राजयोग
- d. ज्ञानयोग

Intiram yoga comes under which category of yoga?

- a. Karmayoga
- b. Bhaktiyoga
- c. Rajyoga
- d. Gyanyoga

19. सृष्टि के प्रारंभ में भगवान ने योग का उपदेश किसको दिया?

- a. मनु
- b. अर्जुन
- c. कृष्ण
- d. सूर्य

To whom did God preach yoga at the beginning of creation?

- a. Manu
- b. Arjun
- c. Krishna
- d. Sun

20. 'धरेण्ड संहिता' में आसनो की संख्या कितनी है?

- a. बासठ
- b. बत्तीस
- c. चौरासी
- d. चालीस

How many aasanas are there in the 'Gheranda Samhita' |

- a. 62
- b. 32
- c. 84
- d. 40

20X1=20

प्र०2(1) योग की परिभाषा क्या है?

What is the definition of Yoga? 2

(2) योग का लक्ष्य क्या है?

What is aims of yoga? 2

(3) समाधि क्या है?

What is Samadhi? 2

(4) चित्तवृत्तियों के नाम लिखें।

Write the name of Chitt-Vrittis. 2

(5) पांच नियमों के नाम लिखें।

Write the name of Five Niyama's 2

प्र०3(1) अतः चतुष्टय का परिचय दीजिए?

Explain the concept of Anta- Chatushtya (mind, intect, Chitta and ego) 2.5

(2) गीता में दी गई योग की परिभाषा 'योग कर्मसु कौशलं' का वर्णन अपने शब्दों में करें।

Define yoga as given in Geeta yoga "karamsu Kaushalam" (yoga is skill in action) in your own words 2.5

प्र०4(1) योग की शाब्दिक और व्यापक परिभाषाओं का वर्णन करें।

Define yoga both in literal and broader sense

OR

योग के इतिहास पर प्रकाश डालो।

Explain the History of Yoga. 5

(2) योग के महत्व पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

Write brief comments on Importance of Yoga.

OR

ज्ञानयोग पर प्रकाश डालें।

Explain Gyanyoga (yoga and knowledge) 5

(3) योग दर्शन के अनुसार आसन क्या है? तथा इसके लाभों का वर्णन करें।  
Define Aasna as Patanjali yoga darshan and explain the benefits.

OR

चित्त की यौगिक अवधारणा क्या है?

What is the yogic concept of Chitta? Explain.

5