

H.P. BOSE
Sample Paper (Session : 2021-22)
Second Terminal Exam 2022
Yoga Education (Theory)

Time:3 Hrs

Class : XI

M.M.: 50

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

The candidates are required to give their answers as for as possible in their own words.

2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गए हैं।

Marks allotted to each question are indicated against it.

नोट : सभी प्रश्न हल करने अनिवार्य हैं।

Attempt all parts of a question together.

भाग-क Part-A

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

Objective Type Questions

निम्नलिखित प्रश्नों के सही उत्तर चिह्नित कीजिए।

Mark the correct answer for the following questions.

1. योग दर्शन को प्रतिष्ठित करने का श्रेय किस महर्षि को जाता है ?

क) महर्षि पतंजलि ख) महर्षि कपिल

ग) महर्षि कणाद ग) महर्षि गौतम

Which asanas are prohibited for back pain patients?

- a) Reclining Seat b) Forward learning posture
c) leaning forward d) None of these 1

5. तीन नाडियों में मुख्य कौन है ?

- क) इड़ा ख) सुषुम्ना
ग) पिंगला ग) उपर्युक्त सभी

Which is the main Nadi?

- a) Eda b) Sushmana
c) Pingla d) All of these 1

6. 'घरेण्ड संहिता' में आसनों की संख्या कितनी है ?

- क) 62 ख) 32
ग) 84 ग) कोई भी नहीं

How many asanas are there in the Gheranda Samhita?

- a) 62 b) 32
c) 84 d) None of these 1

7. प्राणायाम के लिए अनिवार्य आसन कौन सा है ?

- क) वज्रासन ख) सिद्धासन
ग) सुखासन ग) पदमासन

Which is the essential asanas for Pranayama?

- a) Vajrasana b) Siddhasana
c) Sukhasana d) Padmasana 1

8. इनमें से कौन एक अष्टांग योग से सम्बन्धित नहीं है ?

- क) यम ख) नियम
ग) धौति ग) प्राणायाम

Out of the following which are is not an Ashtang Yoga?

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

1

9. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है ?

- क) 23 जुलाई ख) 22 जून
ग) 21 जून ग) 25 जुलाई

When is International Yoga Day Celebrated?

- a) 22 July b) 22 June
c) 21 June d) 25 July

1

10. 2020 में योग का कौन सा अंतर्राष्ट्रीय दिवस था ?

- क) तीसरा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
ख) चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
ग) पाँचवा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
घ) छठा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

In 2020 which International Day of Yoga was celebrated?

- a) Third International yoga day
b) Fourth International yoga day

- c) Fifth International yoga day
d) Sixth International yoga day 1
11. सर्वोत्तम आसन किसे माना गया है ?
क) सिद्धासन ख) वज्रासन
ग) पद्ममासन ग) कोई भी नहीं
- Which is considered the best posture?
a) Siddhasana b) Vajrasana
c) Padmasana d) None of these 1
12. अष्टांग योग में कितने अंग हैं ?
क) चार ख) पाँच
ग) आठ ग) छः
- How many limbs are there in Ashtanga Yoga?
a) 4 b) 5
c) 8 d) 6 1
13. अष्टांग योग का तीसरा अंग कौन सा है ?
क) यम ख) नियम
ग) आसन ग) प्राणायाम
- What is the third limb in Ashtanga Yoga?
a) Yam b) Niyama
c) Asana d) Pranayama 1

14. योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई ?

- क) हिन्दी ख) संस्कृत
ग) लैटिन ग) कोई भी नहीं

From which language did the word Yoga originate?

- a) Hindi b) Sanskrit
c) Latin d) None of these 1

15. योग शब्द की उत्पत्ति किस धातु से हुई है ?

- क) संयोग ख) समाधि
ग) युज ग) इनमें से कोई नहीं

What is the origin of the word of Yoga?

- a) Sanyog b) Samadhi
c) Yug d) None of these 1

16. नाड़ियों की शुद्धि के लिए कौन-सा प्राणायाम किया जाना चाहिए ?

- क) अनुलोम-विलोम ख) शीतली
ग) भस्त्रिका ग) कोई भी नहीं

Which Pranayama should be done for purification of naadi (Nervous System).

- a) Anulom-Vilom b) Sheetali
c) Bhastrika d) None of these 1

17. श्वास लेने की प्रक्रिया को योग की भाषा में क्या कहते हैं ?

- क) रेचक ख) पूरक
ग) कुम्भक ग) उपयुक्त सभी

What is the process of breathing called in yogic language?

- a) Rechak b) Purak
c) Kumbhak d) All of these 1

18. दाएं नथुने को क्या कहते हैं ?

- क) इड़ा ख) पिंगला
ग) सुषुम्ना ग) कोई नहीं

What is the right nostril called?

- a) Ida b) Pingla
c) Sushumna d) None of these 1

19. योग दर्शन में वर्णित प्रथम पाँच अंग को क्या कहते हैं ?

- क) बहिरंग योग ख) अंतरण योग
ग) राजयोग ग) उपर्युक्त सभी

What are the first five limbs described in yoga philosophy called?

- a) Vahi Rang Yog b) Antarang Yog
c) Raj Yog d) All of these 1

20. आसनों की संख्या कुल कितनी बतलाई गई है?

- क) 84 लाख ख) 85 लाख
ग) 82 लाख ग) कोई भी नहीं

What is the total number of Asanas?

- a) 84 Lakh b) 85 Lakh
c) 82 Lakh d) None of these

1

प्र 2.

1. आसन का क्या अर्थ है?

What is the meaning of Asana?

2

2. स्वास्थ्य सुधार की दृष्टि से आसनों के केवल नाम बताएं।

What are the kinds of Asana only name as per health point of view?

2

3. षटकर्मों के नाम बताएं।

Name of Shat karmas.

2

4. त्राटक किसे कहते हैं?

Who are Tratakas?

2

5. कुंजल क्रिया क्या है?

What is Kunjal Kriya?

2

5×2=10

प्र. 3

1. आसनों का तात्त्विक अर्थ क्या है?

What is the elementary meaning of Asanas?

2. विकास और यथार्थीकरण की धारणा तथा योग पर टिप्पणी लिखें।
Comment on the concept growth actualisation and yoga.

प्र.4

1. आसनों का प्राकृतिक स्वरूप क्या है ?

What is the natural concept of Asana?

or/अथवा

भावनात्मक सामंजस्य और वस्तुगत स्थिति तथा योग पर टिप्पणी लिखें।

Comment on emotional adjustment and objectivity of yoga.

2. वस्ति क्रिया की विधि, लाभ तथा सावधानियां बताएं।

Explain Vasti Kriya method the benefits and precautions.

or/अथवा

न्योली क्रिया की विधि, लाभ तथा सावधानियां बताएं।

Explain Naouli Kriya method the benefits and precautions.

3. अफारा के लक्षण तथा कारण क्या हैं ? इसका योग से कैसे निदान किया जा सकता है ?

What are the symptoms and causes of Gastic (Afas). What is its yoga therapy.

or/अथवा

दृष्टि मन्दता योग से कैसे ठीक होती है ?

How the weak eye sight is cured through yoga?