aglasem.com

FOR HP BOARD CLASS 12 PREPARATION

HP Board 12th Class Model Question Paper 2027 Yoga

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
HP Board Class 12	2027	Sample Paper	Yoga

Model Question Paper 2026-27
Subject : Yoga Education
Class — XII

Time Allowed: 3 Hours M.M.: 60

सामान्य निर्देश / General Instructions :

परीक्षार्थी यथासम्भव अपने शब्दों में उत्तर दें।
Candidates are required to give answers in their own words as far as practicable.

प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।
Marks allotted to each question are indicated against it.

विशेष निर्देश / Special Instructions:+

(i) प्रश्नों के उत्तर देते समय जो प्रश्न संख्या प्रश्न–पत्र पर दशाई गई है, उत्तर–पुस्तिका पर वही प्रश्न संख्या लिखना अनिवार्य है।
While answering your questions, you must indicate on your answer-book the same question numbers as appears in your question paper.

(ii) अपनी उत्तर–पुस्तिका में खाली पन्ना / पन्ने न छोड़िए।
Do not leave blank page / pages in your answer-book.

(iii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। उत्तर संक्षिप्त एवं सटीक होने चाहिए।
All questions are Compulsory. Answers should be brief and to the point.

(iv) खण्ड–क : प्रश्न संख्या 1 से 12 बहुविकल्पीय प्रश्न हैं और प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। खण्ड–क के सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर–पुस्तिका की OMR शीट पर ही दें।
(Section-A) : Question number 1 to 12 are objective type questions of one mark each. All questions of Section-A are to be attempted on the OMR sheet of the answer book.

(v) 2 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 20 से 40 शब्दों में, 3 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 40 से 60 शब्दों में और 5 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 60 से 90 शब्दों में दें।
Answer the 2 marks questions in between 20 to 40 words, 3 marks question in between 40 to 60 words and 5 marks question in between 60 to 90 words.

खण्ड — क / SECTION — A

12x1=12

नोट :– प्रश्न संख्या 1 से 12 बहुविकल्पीय प्रश्न OMR हैं। सही विकल्प चुनें और उसे अपनी उत्तर–पुस्तिका की OMR शीट पर दी गई जगह पर अंकित करें।
Note: Question number 1 to 12 are Multiple Choice Questions (MCQ). Choose the correct option and mark it on the OMR sheet of your answer book in the space provided there.

Q1. योग शब्द का अर्थ है :
(a) जोड़ना (b) दौड़ना (c) तोड़ना (d) खेलना
Meaning of Yoga is .....
(A) Unite (B) Running (C) Breaking (D) Playing

Q2. भारतीय दर्शन के कितने प्रकार हैं?
(a) तीन (b) दो (c) पाँच (d) चार
How many types of Indian Philosophy are there?
(a) 3 (b) 2 (c) 5 (d) 4

Q3 निम्नलिखित में से कौन अष्टांग योग का अंग नहीं है?
(a) अविद्या (b) नियम (c) यम (d) आसन
Which of these is not a limb of Ashtang Yoga?
(a) Avidya (b) Niyama (c) Yama (d) Asana

Q4. शरीर की संचालिका कौन है?
(a) अहंकार (b)आत्मा (c)बुद्धि (d)मन
Who is the Conductor of the body?
(a) Ego (b) Soul (c) Intelligence (d) Mind

Q5. पिंगला को ———————— नाड़ी कहते है।
(a) चन्द्र (b)सूर्य (c) सूर्य–चन्द्र (d)चन्द्र–सूर्य
Pingla is called _____ nadi?
(a) Chandra (b) Surya (C) surya-chandra (d) Chandra-Surya

Q6. योग दिवस कब मनाया जाता हैं ?
(a) 22जून (b) 23जून (c) 21जून (d) 24जून
When is yoga day celebrated?
(a) 22 June (b) 23 June (c) 21 June (d) 24 June

Q7. मानव शरीर में कितने चक्र होते हैं?
(a) पाँच (b) सात (c) आठ (d) चार
How many chakras in the human body?
(a) Five (b) Seven (c) Eight (d) Four

Q8. 'अरबिंद' घोष का जन्म ..... में हुआ था।
(a) 15 अगस्त 1872 (b)10 जनवरी 1972 (c) 11 जून 1875 (d) 20 मई 1874
'Arbind Gosh' was born in .....
(a) 15 August 1872 (b) 10 January 1972 (c) 11 June 1875 (d) 20 May 1874

Q9. विश्राम के लिए कौन–सा आसन उपयुक्त है?
(a) हलासन (b) शवासन (c) चक्रासन (d) सर्वांगासन
Which asana is good for relaxation?
(a) Halasana (b) Shavasana (c) Chakrasana (d) Sarvangasana

Q10. षटकर्मों का वर्णन किस में मिलता है ?
(a) हठयोग (b) भक्तियोग (c) कर्मयोग (d) ज्ञानयोग
Description of Shatkarma is found in?
(a) Hathyoga (b) Bhaktiyoga (c) Karmayoga (d) Gyanyoga

Q11. 'राग' का अर्थ है .....
(a) लगाव (b) दुःख (c) कष्ट (d) खुशी
Raag means .....
(a) Attachment (b) Sorrow (c) Misery (d) Pleasure

Q12. वेदों की संख्या कितनी है?
(a) पाँच (b) चार (c) सात (d) तीन
How many Vedas are there?
(a) Five (b) Four (c) Seven (d) Three

खण्ड— ख / Section — B

5x2= 10

Q13. योग की परिभाषा क्या है?
What is the definition of yoga?

Q14. प्राणायाम के कोई दो लाभ बताइए।
Mention any two benefits of Pranayama.

Q15. आसन शब्द का अर्थ बताइए।
Explain the meaning of word Aasana.

Q16. कोई दो राष्ट्रीय एकता की आवश्यकता के कारण लिखिए।
Write any two causes for the need of National Integration.

Q17. 'षटकर्म' के कोई दो लाभ लिखें।
Write any two benefits of shatkarmas.

खण्ड–ग / SECTION — C

4x3=12

Q18. यम से क्या अभिप्राय है ?यम कौन–कौन से है ?
What do you mean by yama? What are the types of yama.

Q19. योग के अनुसार 'कलेश' क्या है ?
What are 'kalesha' according to yoga.

Q20. योग चिकित्सा का क्या अर्थ है ?
What do you mean by yoga therapy?

Q21. योग में चित्त की अवधारणा क्या है ?
What is the concept of 'Chitta' in yoga?

खण्ड – घ / SECTION — D

4x4=16

Q22. भारतीय दर्शन की प्रणाली
अभिकथन (A) : सांख्य दर्शन के आध्यातिमक सिद्धांतों को स्वीकार करता है।
कारण (R) : सांख्य और योग दर्शन दोनों ही पुरुष (चेतना)और प्रकृति (पदार्थ) की अवधारणा को सृष्टि और मानव अस्तित्व के आधार के रूप में मानते हैं।
Assertion (A): In the Indian system of philosophy, Yoga Darsana accepts the metaphysical principal of Sankhya philosophy.
Reason (R): Both Sankhya and yoga Darsana believe in the concepts of Purusha (Consciousness) and Prakriti (matter) as the basis of creation and human existence.
Choose the correct option:
(a) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A. (b) Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A. (c) A is true, but R is false. (d) A is false, but R is true.

Q23. शांति और शिक्षा से क्या अभिप्राय है ?
What do you mean by peace and education?

Q24. नियम से क्या अभिप्राय है?
What do you mean by Niyama?

Q25. यौगिक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य की क्या अवधारणा है ?
Define health from the yogic point of view.

खण्ड – ड. / SECTION — E

5x2=10

Q26. निम्नलिखित अनुच्छेद को ध्यानपूर्वक पढ़ें और दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।
''स्वामी राम तीर्थ एक महान भारतीय दार्शनिक, आध्यात्मिक विचारक और शिक्षक थे जिन्होंने वेदांत और आत्म–साक्षात्कार का प्रसार किया। उनका मानना था कि खुशी आंतरिक शक्ति, आत्मविश्वास और सार्वभौमिक आत्मा के साथ एकता से आती है। अपने व्याख्यानों और लेखों के माध्यम से उन्होंने छात्रों और युवाओं को निर्भीकता, सकारात्मक सोच और मानवता के प्रति समर्पण विकसित करने के लिए प्रेरित किया। स्वामी राम तीर्थ ने इस बात पर जोर दिया कि शिक्षा को न केवल ज्ञान प्रदान करना चाहिए, बल्कि चरित्र और आध्यातिकता के समग्र विकास में भी मदद करनी चाहिए।''
(1) स्वामी राम तीर्थ द्वारा फैलाया गया मुख्य संदेश क्या था?
(2) दिए गए पाठ के अनुसार सच्ची खुशी का स्रोत क्या है?
(3) स्वामी राम तीर्थ ने युवाओं को कैसे प्रेरित किया?
(4) स्वामी राम तीर्थ द्वारा प्रवर्तित (बढ़ावा दिए गए) किन्हीं दो मूल्यों की व्याख्या कीजिए।
(5) आपकी राय में आध्यातिमक शिक्षा आधुनिक जीवन में छात्रों की किस प्रकार मदद कर सकती है?
Read the following passage carefully and answer the given questions.
"Swami Rama Tirtha was a great Indian philosopher, spiritual thinker and teacher who propagated Vedanta and self-realization. He believed that happiness comes from inner strength, self-confidence, and oneness with the Universal Soul. Through his lectures and writings, he inspired students and youth to develop fearlessness, positive thinking and dedication toward humanity. Swami Rama Tirtha emphasized that education should not only

provide knowledge but should also help in the holistic development of character and spirituality."

1) What was the main message spread by Swami Rama Tirtha?
2) According to the given text what is the source of true happiness.
3) How did Swami Rama Tirtha inspire the youth?
4) Explain any two values promoted by Swami Rama Tirtha.
5) In your opinion how can spiritual education help students in modern life?

Q27. निम्नलिखित बीमारियों में से किसी एक बीमारी के लक्षण और कारण स्पष्ट करते हुए इनका यौगिक उपचार बताइए।

(i) थकावट (ii) दमा (iii) अनिद्रा

Explain the symptoms and causes of any one of the following diseases and suggest yogic therapeutic measures for it.

(i) Fatigue (ii) Bronchial Asthma (iii) Insomnia

MODEL QUESTION PAPER
CLASS- XII
YOGA EDUCATION

TIME: 3HOURS M.M.60

BLUE PRINT

Sr. No	Name of Chapter	1 Mark Questions	2 Marks Questions	3 Marks Questions	4 Marks Questions	5 Marks Questions	Total Marks
1	Yoga as Defined in the Indian System	02	01		01		08
2	The Theory of Chitta, its Vritties and the Concepts of Kalesha	01		01			01
3	The Importance of Social and Personal Ethics in Personal Life	02	01				04
4	The Role of Yoga Education for the Restoration of Communal Harmony & Peace	01		01	01		08
5	General Study of Life	01	01			01	08
6	Concept of Health from Yogic Point of View, Disease Cure, Health Cure	01	01	01			06
7	Physiological Basis of Asnas, Pranayama, Mudras and Bandhas, etc.	02	01		01		08
8	Comparative Study of the Yogic and Non-Yogic System of Exercises of Human Organism etc.	01			01		05
9	Yoga therapy: Its Importance and Limitations	01		01		01	09
	Total	12 × 1 = 12	5 × 2 = 10	3 × 4 = 12	4 × 4 = 16	5 × 2 = 10	60