Himachal Pradesh Model Paper

aglasem.com

Model Question Paper

Subject - Yoga Education (Theory)

Class - 10+2 (Regular)

Session - 2023-24

Time Allowed : Three Hours Max. Marks 60

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।
The Candidates are required to give their answers as far as Possible in their own words.
2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।
Marks allotted to each question are indicated against it.

नोट : प्रत्येक प्रश्न के सभी भाग एक साथ हल कीजिए।
Note : Attempt all the parts of a question together

PART-A भाग-क

Objective Type Questions

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के सही उत्तर लिखिए।
Write the Correct answer for the following questions.

1. योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई।
1. हिन्दी 2. संस्कृत 3. लैटिन 4. कोई भी नहीं
From which Language did the word yoga originate?
1. Hindi 2. Sanskrit 3. Latin 4. None of these. (1)

2. योग शब्द की उत्पत्ति किस धातु से हुई है?
1. संयोग 2. समाधि 3. युज 4. इनमें से कोई नहीं (1)
What is the Origin of the word of Yoga.
1. Sanyog 2. Samadhi 3. Yug 4. None of these.

3. योग दर्शन में वर्णित प्रथम पाँच अंग को क्या कहते हैं। (1)
1. बहिरंग योग 2. अंतरंग योग 3. राजयोग 4. उपर्युक्त सभी

What are the first five limbs described in Yoga Philosophy Called?
1. Rahi Rang Yog 2. Antarang Yog 3. Raj Yog 4. All of these.

4. सर्वोत्तम आसन किसे माना गया है?
1. सिद्धासन 2. वज्रासन 3. पद्मासन 4. कोई भी नहीं
Which is Considered the best posture. ①
1. Siddasana 2. Vajrasana 3. Padmasana 4. None of these

5. षट्कर्मों का वर्णन किस में मिलता है।
1. कर्मयोग 2. हठयोग 3. भक्ति योग 4. ज्ञानयोग ①
Shatkarma is described in Some Yoga.
1. Karmayoga 2. Hathayoga 3. Bhaktiyoga 4. GjanYoga.

6. श्वास लेने की प्रक्रिया को योग की भाषा में क्या कहते हैं?
1. रेचक 2. पूरक 3. कुम्भक 4. उपर्युक्त सभी ①
What is the process of breathing Called in Yogic language.
1 Rechak 2. Purak 3. Kumbhak 4. All of these.

7. आसनों की संख्या कुल कितनी बतलाई है?
1 84 लाख 2. 85 लाख 3. 82 लाख 4. कोई नहीं. ①
What is the total number of Aasanas.
1. 84 Lakh 2. 85 Lakh 3. 82 Lakh 4. None of these.

8. शरीर की संचालिका कौन है?
1 मन 2. बुद्धि 3. आत्मा 4. संस्कार ①
Who is the Conductor of the body?
1 Mind 2. Intelligence 3 Soul 4. Ego

9. दाएं नथुने को क्या कहते हैं?
1. इड़ा 2. पिंगला 3. सुषुम्ना 4. कोई नहीं. ①
What is the right nostril Called.
1 Ida 2. Pingla 3. Sushumna 4. None of these.

10. विषमता से क्या उत्पन्न होता है। 1
1. विषाद 2. सृष्टि 3. आत्मा 4. क्रोध
What Comes from Dequality.
1. Disorder 2. Nature 3. Soul 4. Anger.

11. तनावपूर्व बीमारियों का इलाज किसके द्वारा संभव है। 1
1. मन 2. ध्यान 3. ज्ञान 4. कर्म
Stressful diseases Can be treated by
1. Mind 2. Meditation 3. Knowledge 4. Calma.

12. योग के तीसरे अंग का क्या नाम है? 1
1. प्राणायाम 2. आसन 3. यम 4. नियम
What is the name of the third limb of yoga.
1. Pranayama 2. Asanas 3. Yama 4. Niyama.

1X12 = 12

2.1. वेदान्त दर्शन क्या है?
What is Vedanta Darshan? 2

2. क्लेश क्या है?
What are the Kaleshas? 2

3. नियम से क्या अभिप्राय है?
What do you mean by Niyama? 2

4. आसनों के कोई दो लाभ बताएं।
Mention any two benefits of asanas. 2

5. मूलबंध किसे कहते हैं?
What is Maha Bandha. 2

5X2 = 10

3.1. चित का क्या सिद्धान्त है?
What is the theory of chitta? 3

2. शौच का वर्णन करें।
Explain the cleanliness. 3

3. योग में स्वास्थ्य एवम् व्याधि का स्वरूप बताएं।
Explain the Concept of Health and nature of disease in Yoga. 3.

4. योग निद्रा एक उत्तम शिथिलीकरण है व्याख्या करें। 3
Explain the Yoga-Nidra the Best Relaxation.

4x3=12

4. 1 योग दर्शन क्या है?
What is Yog Darshan. 4

2. राष्ट्रीय एकता क्या है?
What is National Integration.? 4

3. बंध तथा मुद्राओं से स्वास्थ्य की देखभाल वर्णन करें।
Explain How Can be health looke after through Mudras and Bandhas. 4

4. प्राणायाम के लाभ बताएं।
Explain the Benefits of Pranayama. 4

4x4=16

5. अस्तेय क्या है? अस्तेय का क्षेत्र तथा सीमाओं का वर्णन करते हुए इसके फल का वर्णन करें।
What is 'Non-stealing'? Explain the Scope and limitation of Non-stealing including its results.

OR

निम्नलिखित में से किसी एक के जीवन पर संक्षेप में प्रकाश डालें—
1. रामतीर्थ स्वामी 2. श्री अरविंदो 3. गोरखनाथ
Write in brief about the life of any one of the following.
1. Ram Tirth Swami 2. Sh. Arbindo 3. Gorakh Nath.

2. श्वसन संस्थान पर यौगिक तथा अन्य अभ्यासों का तुलनात्मक अध्ययन करें।
Compare the effect on Yogic and Non-Yogic exercise on the basis of respiratory system.

OR

निम्नलिखित बीमारियों में से किसी एक बीमारी के लक्षण एवम् कारण स्पष्ट करते हुए इनका यौगिक उपचार बताएँ।

1. बवासीर 2. कब्ज 3. कमर दर्द

Explain the Causes and Symptoms of any one of the following diseases also explain Yogic Therapeutic measures of the diseases given below

1. Piles 2. Constipation 3. lower back pain

5