

CERTIFICATE IN YOGA

(योग में प्रमाणपत्र)

(614)

Time allowed : 2 Hours]

[Maximum Marks : 40

निर्धारित समय : 2 घण्टे]

[अधिकतम अंक : 40

- Note :**
- (i) All questions are **compulsory**.
 - (ii) All questions in **Part-A** carry 1 mark each. Answer each question in 1 word or 1 sentence.
 - (iii) All questions in **Part-B** carry 2 marks each. Answer each question in 2 to 4 sentences.
 - (iv) All questions in **Part-C** carry 4 marks each. Answer each question in 100-200 words.

- नोट :**
- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
 - (ii) खण्ड-क के सभी प्रश्नों के लिए 1-1 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 1 शब्द अथवा 1 वाक्य में दीजिए।
 - (iii) खण्ड-ख के सभी प्रश्नों के लिए 2-2 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 2 से 4 वाक्यों में दीजिए।
 - (iv) खण्ड-ग के सभी प्रश्नों के लिए 4-4 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 100 से 200 शब्दों में दीजिए।

PART - A

खण्ड – क

- 1 What should we do before starting yogic practices ? 1
योग अभ्यास करने से पूर्व हमें क्या करना चाहिए?
- 2 Why should we close our eyes while practicing yoga ? 1
योगाभ्यास करते समय आँखें बंद क्यों करनी चाहिए?
- 3 Is Yoga the heritage of any particular person or community ? 1
क्या योग किसी व्यक्ति या समुदाय विशेष की धरोहर है ?
- 4 A person who does complicated postures and advance asana is a big yogi. 1
यदि कोई व्यक्ति कठिन आसन और जटिल स्थितियाँ को कर पाता है तो उसे बड़ा योगी माना जा सकता है।
- 5 In our shastra the nature of God is known as _____. 1
शास्त्रों के अनुसार ईश्वर का स्वरूप है _____।
- 6 Name any two kriyas for knees. 1
घुटनों की कोई दो क्रियायें बताइए।
- 7 Yoga is to maintain equilibrium of mind is called _____. 1
योग मन को समभाव में रखने को _____ कहते हैं।

PART - C

खण्ड – ग

- 23 Explain in detail how can we become proficient in work through yoga. 4
योग के द्वारा कर्मों में कुशलता कैसे ला सकते हैं, विस्तारपूर्वक समझाइए।
- 24 Define Asana. Explain the difference between Asana and Yogic kriyas. 4
आसन किसे कहते हैं? आसन और योग क्रियाओं में क्या अंतर है समझाइए।

