This Question Paper consists of **30** questions and **8** printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में **30** प्रश्न तथा **8** मुद्रित पृष्ठ हैं ।

Roll No.
अनुक्रमांक

Code No. **64/ACV/O**
कोड नं.

Set - A

YOGA ASSISTANT

योग सहायक

(667)

Day and Date of Examination _____
(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators 1. _____
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

2. _____

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.

2. Please check the Question Paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the question paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.

3. For the objective type of questions, you have to choose any one of the four alternatives given in the question, i.e., (A), (B), (C) or (D) and indicate your correct answer in the answer-book given to you.

4. Making any identification mark in the answer-book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.

5. Answers for all questions, including matching, true or false, fill in the blanks, etc., are to be given in the answer-book only.

6. Write your Question Paper Code No. **64/ACV/O**, Set **A** on the answer-book.

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें ।

2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है । इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं ।

3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के लिए आपको प्रश्न के (A), (B), (C) अथवा (D) चारों विकल्पों में से कोई एक सही उत्तर चुनना है तथा उसे आपको उत्तर-पुस्तिका में लिखना है ।

4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जाएगा ।

5. मिलान करना, सही अथवा ग़लत, रिक्त स्थान भरना, आदि सहित सभी प्रश्नों के उत्तर, उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

6. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं. **64/ACV/O**, सेट **A** लिखें ।

YOGA ASSISTANT

योग सहायक

(667)

*Time allowed : **3** Hours]* *[Maximum Marks : **80***

*निर्धारित समय : **3** घण्टे]* *[अधिकतम अंक : **80***

Note : *(i) This Question Paper consists of **five** parts, viz. Part-I, Part-II, Part-III, Part-IV and Part-V containing **30** questions.*

*(ii) **Part-I** contains **6** Fill in the blanks Type Questions. Each question carries 1 mark.*

*(iii) **Part-II** contains **6** Multiple Choice Type Questions. Each question carries 1 mark.*

*(iv) **Part-III** contains **6** Very Short Answer Type Questions. All questions are compulsory. Each question carries 2 marks.*

*(v) **Part-IV** contains **10** Short Answer Type Questions. Each question carries 4 marks.*

*(vi) **Part-V** contains **2** Long Answer Type Questions. Each question carries 8 marks.*

निर्देश : *(i) इस प्रश्न-पत्र में **30** प्रश्न हैं, जो **पाँच** भागों – भाग-I, भाग-II, भाग-III, भाग-IV तथा भाग-V में विभाजित हैं ।*

*(ii) **भाग-I** में **6** रिक्त स्थानों की पूर्ति प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित है ।*

*(iii) **भाग-II** में **6** बहुविकल्पीय प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित है ।*

*(iv) **भाग-III** में **6** अति लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं । सभी प्रश्न अनिवार्य हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं ।*

*(v) **भाग-IV** में **10** लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 4 अंक निर्धारित हैं ।*

*(vi) **भाग-V** में **2** दीर्घ-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के लिए 8 अंक निर्धारित हैं ।*

Part-I
भाग–I

Fill in the blanks and write the answers in your answer-book : *1×6=6*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए और उत्तर-पुस्तिका में अपने उत्तर लिखिए :

1. Mind management or thoughts management is done by _____ yoga.
मन या विचारों का प्रबंधन _____ योग के द्वारा होता है ।

2. Intuitive knowledge/awareness is related to _____ kosha.
सहज ज्ञान (अन्तर्ज्ञान)/जागरूकता _____ कोष से संबंधित है ।

3. Samakonasana belongs to _____ group of asanas.
समकोण आसन, आसनों की _____ श्रेणी में आता है ।

4. Ashtanga namaskara is the _____ posture of Surya Namaskar.
अष्टांग नमस्कार सूर्य नमस्कार की _____ स्थिति है ।

5. Sukshma vyayama is also called _____.
सूक्ष्म व्यायाम _____ भी कहलाता है ।

6. The full form of S-VYASA is _____.
S-VYASA का पूरा नाम _____ है ।

Part-II
भाग–II

Choose the correct answer and write A, B, C or D in your answer-book : *1×6=6*

सही उत्तर चुनिए और अपनी उत्तर-पुस्तिका में A, B, C या D लिखिए :

7. Which yogic practice balances the functions of thyroid glands ?

(A) Moola Bandha

(B) Uddiyana Bandha

(C) Jalandhara Bandha

(D) Baddha Padmasana

कौन-सा यौगिक अभ्यास थाइरॉइड ग्रंथियों के कार्यों को संतुलित करता है ?

(A) मूल बंध

(B) उडियाना बंध

(C) जलंधर बंध

(D) बद्ध पद्मासन

8. _____ group of practices (asanas) are very useful for the digestive system.

(A) Shaktibandh

(B) Vajrasana

(C) Standing

(D) Inverted asanas

_____ श्रेणी के आसन पाचन तंत्र के लिए विशेष लाभकारी होते हैं ।

(A) शक्तिबंध

(B) वज्रासन

(C) खड़े होने वाले

(D) उल्टे होने वाले आसन

9. On which chakra is Parvatasana of Surya Namaskar effective ?

(A) Vishuddhi chakra

(B) Anahata chakra

(C) Ajna chakra

(D) Manipura chakra

सूर्य नमस्कार का पर्वतासन किस चक्र पर प्रभावकारी है ?

(A) विशुद्धि चक्र

(B) अनाहत चक्र

(C) आज्ञा चक्र

(D) मणिपुर चक्र

10. How many types of Basti are there ?

(A) 2

(B) 4

(C) 6

(D) 3

बस्ती कितनी प्रकार की होती हैं ?

(A) 2

(B) 4

(C) 6

(D) 3

11. _____ is an Ear Nose Throat (ENT) shatkarm practice.

(A) Neti kriya

(B) Kunjal kriya

(C) Tratak kriya

(D) Kapalbhati kriya

_____ कान नाक गला (ENT) की षटकर्म अभ्यास है ।

(A) नेति क्रिया

(B) कुंजल क्रिया

(C) त्राटक क्रिया

(D) कपालभाति क्रिया

12. _____ introduced the word Naturopathy.

(A) Dr. John Scheel

(B) Mahatma Gandhi

(C) Louis Kuhne

(D) Adolf Just

नेचूरोपेथी शब्द को _____ ने इंगित किया तथा मुहर लगाया ।

(A) डॉ. जॉन शील

(B) महात्मा गाँधी

(C) लूइस कुहने

(D) ऐडोल्फ जस्ट

Part-III

भाग-III

Very Short Answer : *2×6=12*

अति लघु उत्तरीय :

13. Mention the benefits of Ujjayi Pranayama.

उज्जयी प्रणायाम के लाभ बताइए ।

14. Why is Shavasana recommended after Surya Namaskar ?

सूर्य नमस्कार के पश्चात् शवासन क्यों करना चाहिए ?

15. Which chakra does Parvatasana (Surya Namaskar) affect ? Mention its special benefits.
पर्वतासन (सूर्य नमस्कार) किस चक्र को प्रभावित करता है ? इसका विशेष लाभ बताइए ।

16. Mention the importance of Viparita Karani mudra.
विपरीत करणी मुद्रा की उपयोगिता बताइए ।

17. What is the effect of International Yoga Day on the common man ?
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से जन मानस पर क्या प्रभाव हुआ ?

18. Write a brief note on Morarji Desai National Institute of Yoga.
मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योगा के विषय में संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

Part-IV
भाग-IV

Short Answer : *4×10=40*
लघु उत्तरीय :

19. What do you understand by chakra ? Mention its position in the body.
चक्र से आप क्या समझते हैं ? शरीर में इसकी स्थिति का उल्लेख कीजिए ।

20. Mention names of Vajrasana group of Asanas. Mention the importance and precautions of Marjariasana and Ustrasana.
वज्रासन श्रेणी के आसनों के नाम बताइए । मार्जरी आसन और उष्ट्रासन की उपयोगिता और सावधानियाँ बताइए ।

21. Mention the relaxation asanas and explain their importance.
शिथिलीकरण आसनों का उल्लेख कीजिए और उनकी उपयोगिता समझाइए ।

22. Explain Nadi Shodhan Pranayam, its benefits and how it balances pranic flow of the Nadi.
नाड़ी शोधन प्रणायाम्, इसके लाभ और यह किस प्रकार नाड़ियों के प्राणिक प्रवाह को संतुलित करता है, समझाइए ।

23. What is the therapeutic importance of Sukshma Vyayama ? How is it important in Yogasana ?

सूक्ष्म व्यायाम के उपचार में क्या भूमिका है ? यह योगासन में किस प्रकार से उपयोगी है ?

24. What do you understand by Dhauti Kriya ? Classify it and give the names.

धौति क्रिया से आप क्या समझते हैं ? इसका वर्गीकरण कर नाम बताइए ।

25. What is Mudra ? Classify them and give an example of each.

मुद्रा क्या है ? उनका वर्गीकरण कर प्रत्येक का एक-एक उदाहरण दीजिए ।

26. Explain history and development of Naturopathy.

प्राकृतिक चिकित्सा (नैचुरोपैथी) की उत्पत्ति और इतिहास समझाइए ।

27. Explain therapeutic use of Vayutatva.

वायुतत्व की उपचार में भूमिका समझाइए ।

28. What do you understand by Swar Vigyan ?

स्वर विज्ञान से आप क्या समझते हैं ?

Part-V

भाग-V

Long Answer : *8×2=16*

दीर्घ उत्तरीय :

29. Explain colour therapy.

रंगों के द्वारा उपचार की व्याख्या कीजिए ।

30. Which yoga practices are in practical use ? Explain.

कौन-कौन-से योग के अभ्यास व्यवहार में हैं ? समझाइए ।