

# 807-N

डिप्लोमा इन एलीमेन्ट्री एज्युकेशन (डी.एल.एड.)

(प्रथम अवसर) परीक्षा – 2021

प्रथम वर्ष (नवीन)

योग शिक्षा

Yoga Education

(Hindi & English Versions)

1. (I) योग के क्षेत्र में समावेश होता है –

(i) शारीरिक स्वास्थ्य

(ii) मानसिक स्वास्थ्य

(iii) नैतिक विकास

(iv) ये सभी

(1) Field of Yoga contains

(i) Physical Health

(ii) Mental Health

(iii) Moral Development

(iv) All of these

(II) स्वामी विवेकानंद योग अनुसन्धान संस्थान स्थित है -

(i) मुंगेर में

(ii) बेंगलोर में

(iii) ऋषिकेश में

(iv) नई दिल्ली में

(II) Swami Vivekanand Yog Research Institute is situated in –

(i) Munger

(ii) Bangalore

(iii) Rishikesh

(iv) New Delhi

(III) ध्यान का लाभ है –

(i) चिंता

(ii) अवसाद

(iii) तनाव

(iv) मन की शांति

(III) Advantage of meditation is –

(i) Anxiety

(ii) Depression

(iii) Stress

(iv) Peace of Mind

(IV) रक्त संचार \_\_\_\_\_ नियंत्रित होता है ।

(i) हृदय से

(ii) गुर्दे से

(iii) बड़ी आँत से

(iv) मस्तिष्क से

(IV) Blood circulation is controlled by

- (i) Heart
- (ii) Kidney
- (iii) Entrails
- (iv) Brain

(V) योग का प्रभाव पड़ता है - -

- (i) रक्त संचार पर
- (ii) त्वचा पर
- (iii) श्वसन तंत्र पर
- (iv) उपरोक्त सभी पर

(V) Yoga has an effect

- (i) On blood circulation
- (ii) On the skin
- (iii) On respiratory system
- (iv) All of these

2. बैठकर किये जाने वाले आसन के नाम लिखिए । (कोई चार)

Write any four names of Yogasan based on sitting.

3. योग का महत्व लिखिए ।

Write importance of Yoga.

4. ध्यान में बाधक तत्व कौनसे हैं?

Which are obstacle elements in meditation?

5. 'तनाव' को परिभाषित कीजिए ।

Define 'Stress'.

6. आधुनिक युग में योग का पुनर्जागरण किस प्रकार हो रहा है? समझाइए ।

How Reawakening of Yoga is happening in modern time? Explain.

अथवा

संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए । (किन्हीं दो पर)

(i) यम

(ii) प्राणायाम

(iii) विश्व योग दिवस

Write short notes on: (any 2)

(i) Abstention : Yama

(ii) Pranayam: Breath Control

(iii) World Yoga Day.

7. पंचकोष की अवधारणा का वर्णन कीजिए ।

Describe concept of "Panchkosh".

अथवा

पतंजलि के आधार पर ध्यान पद्धति को समझाइए ।

Explain meditation method based on Patanjali.

8. तंत्रिका तंत्र पर Describe the effects of Yoga on nervous system.

Describe the effects of Yoga on nervous system.

अथवा

शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान की भूमिका पर प्रकाश डालिये ।

Throw the light on role of anatomy and physiology.