

**906-N**

**डिप्लोमा इन एलीमेन्ट्री एज्युकेशन (डी.एल.एड.)  
(प्रथम अवसर) परीक्षा – 2021**

**द्वितीय वर्ष (नवीन)  
योग शिक्षा**

**Yoga Education  
(Hindi & English Versions)**

सही विकल्प चुनिये ।

(i) सूर्य नमस्कार को कितनी स्थितियां हैं ?

(अ) सात

(ब) नौ

(स) ग्यारह

(द) बारह

(ii) बैठकर किए जाने वाला आसन नहीं है ।

(अ) पद्मासन

(ब) सिंहासन

(स) सर्वांगासन

(द) सुखासन

(iii) महर्षि पतंजली ने प्राणायाम को किस स्थान पर रखा है ?

(अ) चौथे स्थान

(ब) दूसरे स्थान

(स) तीसरे स्थान

(द) पहले स्थान

(iv) बन्ध का अर्थ है –

(अ) बाँधना

(ब) जकड़ना

(स) कसना

(द) उपर्युक्त सभी

(v) स्वामी विवेकानन्द के बचपन का नाम है –

(अ) विश्वनाथ

(ब) नरेन्द्रनाथ दत्त

(स) गोखनाथ

(द) नरेन्द्रनाथ राय

Choose the correct option:

(i) How many positions are pervaited in Surya Namaskar?

(a) Seven

(b) Nine

(c) Eleven

(d) Twelve

(ii) Which of the following is not a Asana done in sitting position?

(a) Padmasana

- (b) Singhasana
- (c) Sarvangasana
- (d) Sukhasana

(iii) On which position Maharshi Patanjali placed the Pranayama ?

- (a) Fourth position
- (b) Second position
- (c) Third position
- (d) First position

(iv) Meaning of Bandha' is –

- (a) Bandhana
- (b) Jalandhara
- (c) Uddiyana
- (d) All of the above

(v) Child name of Swami Vivekanand is –

- (a) Vishwanath
- (b) Narendranath Dutt
- (c) Gorakhnath
- (d) Narendranath Ray

2. "धनुरासन" की प्रभावशीलता लिखिए ।

Write the effectiveness of "Dhanurasana".

3. बन्ध के किन्हीं दो प्रकारों को परिभाषित कीजिए ।

Define any two types of 'Bandha'.

4. योग मुद्राओं के मुख्य प्रकार लिखिए ।

Write main types of "Yog Mudras".

5. योगासन के कोई तीन उद्देश्य लिखिए ।

Write any three objectives of Yogasana.

अथवा / OR

आसनों का वर्गीकरण लिखिए ।

Write classification of Asanas.

6. प्राणायाम की तीन क्रियाओं को परिभाषित कीजिए ।

Define three kinds of Pranayam.

अथवा / OR

प्राणायाम के कोई तीन महत्वपूर्ण प्रभाव लिखिए ।

Write any three important impacts of Pranayam.

7. 'प्राणायाम' की कोई चार विधियों का वर्णन कीजिए ।

Describe any four methods of 'Pranayam'.

अथवा / OR

कपालभाति प्राणायाम के कोई चार लाभ लिखिए ।

Write any four benefits of Kapalbhati Pranayam.

8. निम्नलिखित में से किन्हीं दो योगियों का योग के क्षेत्र में योगदान लिखिए:

(1) महर्षि वशिष्ठ

(2) गुरु गोरखनाथ

(3) स्वामी विवेकानन्द

Write contribution of any two Yogi's in the field of Yoga from the following:

(1) Maharishi Vashishtha

(2) Guru Gorakhnath

(3) Swami Vivekanand.