

Roll No.

Serial Number

Total No. of Questions : 8

Total No. of Printed Pages: 4



807

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

(प्रथम अवसर) परीक्षा – 2020

प्रथम वर्ष (नवीन)

योग शिक्षा

Yoga Education

(Hindi & English Versions)

Time : 3 Hours |

[Maximum Marks : 25

निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 वस्तुनिष्ठ प्रश्न है।
- (iii) प्रश्न क्रमांक 2 से 5 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। (शब्द सीमा 30 शब्द)
- (iv) प्रश्न क्रमांक 6 से 8 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। (शब्द सीमा 120 शब्द)
- (v) प्रश्न क्रमांक 6 से 8 में आंतरिक विकल्प दिया गया है।

Instructions :

- (i) All questions are **compulsory**.
- (ii) Question No. 1 is objective type question.
- (iii) Question No. 2 to 5 are short answer type questions. (Words limit are **30**)
- (iv) Question No. 6 to 8 are long answer type questions. (Words limit are **120**)
- (v) Question No. 6 to 8 are given internal options.

807 / N-407]

1



| P.T.O.

- 1 (i) योग का उद्देश्य है 1
Purpose of Yoga -
(i) शारीरिक विकास
Physical development
(ii) मानसिक विकास
Mental development
(iii) दुःखों का उन्मूलन
Eradication of suffering
(iv) उपरोक्त सभी
All of these
- (ii) विश्व योग दिवस मनाया जाता है - 1
World Yoga day is celebrated on the -
(i) 20 जून
20 June
(ii) 21 जून
21 June
(iii) 22 जून
22 June
(iv) 23 जून
23 June
- (iii) गीता के किस अध्याय में ध्यान की पद्धति का वर्णन है ? 1
Which chapter of Gita describes Meditation method ?
(i) चौथे अध्याय में
Fourth chapter
(ii) पाँचवें अध्याय में
Fifth chapter
(iii) छठवें अध्याय में
Sixth chapter
(iv) सातवें अध्याय में
Seventh chapter



(iv) योग का प्रभाव पड़ता है

Yoga has an effect

1

(i) रक्त संचार पर

On Blood Circulation

(ii) त्वचा पर

On the skin

(iii) श्वसन तंत्र पर

On respiratory system

(iv) उपरोक्त सभी पर

All of these

(v) शरीर की रचना एवं उसके विभिन्न अंगों के संबंधों का अध्ययन किया जाता है - 1

The composition of the body and the relationship of its various organs are studied - <http://www.mpboardonline.com>

(i) शरीर रचना विज्ञान में

Anatomy

(ii) शरीर क्रिया विज्ञान में

Physiology

(iii) (i) एवं (ii) दोनों में

Both (i) and (ii)

(iv) दोनों में से कोई नहीं

Not either

2 पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन के नाम लिखिये। (कोई चार) 2

Write any four names of Yogasan based on Back Laying.

3 योग के कोई चार उद्देश्य लिखिए। 2

Write any four aims of Yoga.



- 4 ध्यान के प्रकार लिखिये कोई चार। 2
Write types of Meditation any four.
- 5 चिन्ता क्या होती है ? 2
What is Anxiety ?
- 6 धारणा का क्या अर्थ है ? 4
What is meaning of Meditation ?
- अथवा / OR
- अष्टांग योग क्या है ? समझाइये।
What is Astanga Yoga ? Explain.
- 7 प्रेक्षा ध्यान के कोई चार लाभ लिखिये। 4
Write any four advantages of Preksha Dhyana.
- अथवा / OR
- विपश्यना ध्यान के कोई चार सिद्धांत लिखिये।
Write any four aims of Vipashyana Dhyana.
- 8 समस्थिति एवं दबाव क्या है ? वर्णन कीजिए। 4
What is Homeostasis and Stress ? Described.
- अथवा / OR
- योग के रक्त प्रवाह पर प्रभावों का वर्णन कीजिए।
Describe the effects of Yoga on stroke volume.

