

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 - 2022

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 अति लघु 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 दिये गये हैं ।

**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. (Word limit are 30 words)
- (iv) Question No. 6 to 8 are long answer type questions. (Word limit are 120 words)
- (v) Question No. 6 to 8 are given internal option.

**807** / R-607 ]

1

 [ P.T.O.

1 सही विकल्प का चुनाव कर लिखिए :

(I) योग के प्रकार है -

1

(i) भक्तियोग

(ii) कर्मयोग

(iii) ज्ञानयोग

(iv) उपरोक्त सभी

(II) योग के \_\_\_\_\_ अंग होते हैं ।

1

(i) पाँच

(ii) छह

(iii) सात

(iv) आठ

(III) 'भगवद्गीता' ग्रंथ रचित है, द्वारा -

1

(i) वेद व्यास

(ii) संत ज्ञानेश्वर

(iii) महर्षि पतंजलि

(iv) महर्षि घेरण्ड

(IV) श्वसन अभ्यास को योग में \_\_\_\_\_ कहा गया है ।

1

(i) मनन

(ii) आसन

(iii) प्राणायाम

(iv) इनमें से कोई नहीं

(V) शारीरिक तंत्रों पर योग का प्रभाव पड़ता है, जैसे -

1

(i) श्वास स्थान पर

(ii) रक्तसंचार पर

(iii) त्वचा पर

(iv) उपरोक्त सभी

Choose the correct option and write :

(I) Types of Yoga are

(i) Bhakti Yoga

(ii) Karma Yoga

(iii) Gyan Yoga

(iv) All of these

(II) The parts of Yoga are \_\_\_\_\_.

(i) Five

(ii) Six

(iii) Seven

(iv) Eight

(III) 'Bhagwadgita' granth wrote by -

- (i) Ved Vyas (ii) Sant Gyaneshwar  
(iii) Maharshi Patanjali (iv) Maharshi Gherand

(IV) Breathing practices in Yoga is called \_\_\_\_\_.

- (i) Meditation (ii) Asana  
(iii) Pranayam (iv) None of these

(V) Effect of Yoga on Body System as on \_\_\_\_\_.

- (i) Breathing (ii) Blood circulation  
(iii) Skin (iv) All of these

2 'योग' का अर्थ लिखिए। 2

Give the meaning of Yoga.

3 शिक्षक एवं विद्यार्थियों के लिए योग का महत्व बताइए। 2

Write the importance of Yoga for teacher and students.

4 ध्यान के लाभ लिखिए। (कोई चार) 2

Write the advantages of Meditation. (any four)

5 मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए। 2

Define Mental Health.

