

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--

रोल नं.

Code No. **165**

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।

YOGA

योगा

General Instructions :

सामान्य निर्देश :

Read the following instructions very carefully and strictly follow them :

निम्नलिखित निर्देशों को ध्यान से पढ़ें एवं पूर्णरूप से उनका अनुपालन करें।

Time allowed : 2 hours

Maximum marks : 50

निर्धारित समय : 2 घंटे

अधिकतम अंक : 50

Note/ नोट :

- (i) Please check that this question paper contains 12 printed pages.
कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 12 मुद्रित पृष्ठ हैं।
- (ii) Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- (iii) Please check that this question paper contains 21 questions.
कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 21 प्रश्न हैं।
- (iv) Please write down the Serial Number of the question in the answer-book before attempting it.
कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
- (v) 15 minutes time has been allotted to read the question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer in the answer-book during this period.
इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका में कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।

(vi) Question paper comprises of **two sections - Section A and Section B.**

प्रश्न-पत्र को दो खंडों में विभाजित किया गया है - खंड अ एवं खंड ब।

(vii) **Section A has Objective Type Questions whereas Section B contains Subjective Type Questions.**

खंड - अ में प्रश्न वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं तथा खंड - ब में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं।

(viii) **Out of the given (5+16=)21 questions, a candidates has to answer (5+10=)15 questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.**

दिए गए (5+16=)21 प्रश्नों में से, उम्मीदवार को 2 घंटे के (अधिकतम) समय में (5+10=)15 प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

(ix) **All questions of a particular section must be attempted in the correct order.**

किसी विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

(x) **Section A : Objective Type Questions (24 Marks).**

खंड अ : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (24 अंक)।

(a) This Section has **05** questions.

इस खंड में 05 प्रश्न हैं।

(b) Marks allotted are mentioned against each question/part.

प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।

(c) Do as per the instructions given.

दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

(d) There is no negative marking.

कोई नकारात्मक अंकन नहीं है।

(xi) **Section B : Subjective Type Questions (26 Marks).**

खंड ब : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक)।

(a) This Section has **16** questions.

इस खंड में 16 प्रश्न हैं।

(b) A candidate has to attempt **10** questions.

उम्मीदवार को 10 प्रश्न करने हैं।

(c) Do as per the instructions given.

दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

(d) Marks allotted are mentioned against each question/part.

प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।

SECTION - A / खंड - अ

OBJECTIVE TYPE QUESTIONS/वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

1. Answer any 4 questions out of the given 6 questions on Employability skills. 4x1=4
रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से **किन्हीं 4** प्रश्नों के उत्तर दीजिये।
- (i) Ruchi does not has any enterpreneurial back-ground. What kind of entrepreneur is she? 1
(a) First Generation entrepreneur
(b) Professional entrepreneur
(c) Emotional entrepreneur
(d) Social entrepreneur
रुचि की कोई व्यवसायिक पृष्ठभूमि नहीं है। वह किस प्रकार की उद्यमी है?
(a) पहली पीढ़ी की उद्यमी
(b) पेशेवर उद्यमी
(c) भावनात्मक उद्यमी
(d) सामाजिक उद्यमी
- (ii) Which of the following is **not** a component of spreadsheet? 1
(a) Motherboard (b) Cell
(c) Column (d) Row
निम्नलिखित में से कौन सा एक, स्प्रेडशीट का अंग **नहीं** है?
(a) मदरबोर्ड (b) सेल
(c) स्तंभ (कॉलम) (d) पंक्ति (रो)
- (iii) Manoj lost his job. Since then he is feeling upset, annoyed and hopeless. These are the indicatives of _____. 1
(a) Arthritis (b) Stress (c) Scurvy (d) Typhoid
मनोज की नौकरी चली गयी, तब से वह परेशान, नाराज़ और निराशा महसूस कर रहा है। ये _____ के सूचक हैं।
(a) गठिया (b) तनाव (c) स्कर्वी (d) टाइफाइड
- (iv) Which one of the following is a benefit of green jobs? 1
(a) It helps to protect and restore ecosystem
(b) Increases energy cost
(c) Decrease efficiency of energy
(d) Increases greenhouse gas emission
निम्नलिखित में से कौनसा हरित नौकरियों का लाभ है?
(a) यह पारिस्थितिक तंत्र की सुरक्षा व पुनर्स्थापन में मदद करता है
(b) ऊर्जा लागत बढ़ जाती है
(c) ऊर्जा की क्षमता कम होती है
(d) ग्रीनहाऊस गैस उत्सर्जन बढ़ता है

(v) Which one of the following is **not** an example of extrinsic motivation ? 1

- (a) Incentives (b) Self enjoyment and satisfaction
(c) Medal and certificate (d) Rewards

निम्नलिखित में से कौन सा एक बाह्य प्रेरणा का उदाहरण **नहीं** है ?

- (a) प्रोत्साहन (b) आत्म आनंद व संतुष्टि
(c) मेडल व सर्टिफिकेट (d) पुरस्कार

(vi) You work at the front desk of a telecom company. A customer approaches you while you are working, the customer has a query regarding a bill. What behavior would you avoid in this situation ? 1

- (a) Listen attentively to the customer.
(b) Keep the work aside and help the customer.
(c) Continue doing your work while talking inattentively to the customer.
(d) Assure him that his issue will be resolved.

आप एक टेलीकॉम कम्पनी के फ्रंट डेस्क पर काम करते हैं। जब आप काम कर रहे होते हैं तब एक ग्राहक पास बिल के संबंध में पूछताछ के लिए आता है। इस परिस्थिति में आप किस तरह का व्यवहार करने से बचेंगे ?

- (a) ग्राहक की बात को ध्यान से सुनेंगे।
(b) काम को अलग रखकर ग्राहक की मदद करेंगे।
(c) ग्राहक से बेपरवाही से बात करते हुए अपना काम करते रहेंगे।
(d) उसे आश्वासन देंगे कि उसकी समस्या का समाधान किया जाएगा।

2. Answer **any 5** out of the given **6** questions. 5x1=5

नीचे दिए गए **6** प्रश्नों में से **किन्हीं 5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(i) In which medical condition trataka kriya on candle flame should be avoided ? 1

- (a) Hernia (b) Epilepsy
(c) Diabetes (d) Asthma

किस चिकित्सीय स्थिति में मोमबत्ती की लौ पर त्राटक क्रिया करने से बचना चाहिए ?

- (a) हर्निया (b) मिर्गी
(c) मधुमेह (d) अस्थमा

(ii) Match the following items of **List - I** with **List - II**.

1

List - I

List - II

- | | |
|-----------------------|------------------|
| (i) Supine line asana | (A) Vajrasana |
| (ii) Sitting asana | (B) Halasana |
| (iii) Standing asana | (C) Shalabhasana |
| (iv) Prone line asana | (D) Utkatasana |

Choose the **correct** option from the following :

- (a) (i)-(D), (ii)-(C), (iii)-(A), (iv)-(B)
(b) (i)-(B), (ii)-(A), (iii)-(D), (iv)-(C)
(c) (i)-(C), (ii)-(D), (iii)-(A), (iv)-(B)
(d) (i)-(B), (ii)-(D), (iii)-(C), (iv)-(A)

सूची - I की मदों को **सूची - II** की मदों से मिलान कीजिए।

सूची - I

सूची - II

- | | |
|------------------------------------|--------------|
| (i) पीठ के बल लेटकर करने वाला आसन | (A) वज्रासन |
| (ii) बैठकर करने वाला आसन | (B) हलासन |
| (iii) खड़े होकर करने वाला आसन | (C) शलभासन |
| (iv) पेट के बल लेटकर करने वाला आसन | (D) उत्कटासन |

निम्नलिखित में से **सही** विकल्प का चुनाव कीजिए :

- (a) (i)-(D), (ii)-(C), (iii)-(A), (iv)-(B)
(b) (i)-(B), (ii)-(A), (iii)-(D), (iv)-(C)
(c) (i)-(C), (ii)-(D), (iii)-(A), (iv)-(B)
(d) (i)-(B), (ii)-(D), (iii)-(C), (iv)-(A)

(iii) Acronym 'CAB' stands for :

1

- (a) Compression, Alertness, Breathing
(b) Compression, Alertness, Boosting
(c) Compression, Airways, Breathing
(d) Compassion, Airways, Breathing

परिवर्णी शब्द 'CAB' (कैब) का अर्थ है :

- (a) संपीड़न, सतर्कता, श्वास देना
(b) संपीड़न, सतर्कता, प्रोत्साहित करना
(c) संपीड़न, वायु-मार्ग, श्वास देना
(d) करुणा, वायु-मार्ग, श्वास देना

(iv) What is the full form of 'AED' with respect to give an electric shock to a patient whose heart beat has stopped? 1

- (a) Automated External Development
- (b) Automated External Defibrillator
- (c) Agro Ecological Division
- (d) Automated External Diffusion

'ए.ई.डी.' जिसका प्रयोग किसी ऐसे मरीज को बिजली का झटका देने के संबंध में किया जाता है, जिसकी हृदय गति रूक गई हो, का पूर्ण रूप क्या है?

- (a) ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डेवलपमेंट
- (b) ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डिफ़िब्रिलेटर
- (c) एग्रो इकोलॉजिकल डिवीजन
- (d) ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डिफ्यूजन

(v) Which kind of diet leads to exhaustion and laziness? 1

- (a) Sattvic
- (b) Fasting
- (c) Rajasic
- (d) Tamasic

किस प्रकार का आहार थकावट और आलस्य की ओर ले जाता है?

- (a) सात्विक
- (b) उपवास
- (c) राजसिक
- (d) तामसिक

(vi) The technique by which we train our senses to withdraw from their objects is called _____. 1

- (a) Samadhi
- (b) Pratyahara
- (c) Dharana
- (d) Dhyana

वह तकनीक जिसके द्वारा हम अपनी इन्द्रियों को उनके विषयों से हटने के लिए प्रशिक्षित करते हैं, उसे _____ कहा जाता है।

- (a) समाधि
- (b) प्रत्याहार
- (c) धारणा
- (d) ध्यान

3. Answer any 5 out of the given 6 questions. 5x1=5

नीचे दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए।

(i) Sleeping on a firm surface helps in relieving _____. 1

- (a) Obesity
- (b) Asthma
- (c) Low back pain
- (d) Stress

कठोर सतह पर सोना _____ को कम करने में मदद करता है।

- (a) मोटापा
- (b) अस्थमा
- (c) निचला कमर दर्द
- (d) तनाव

(ii) Which of the following Pranayamas are recommended to manage 'Hypertension' ? 1

- (a) Bhastrika, Bhramari, Kapalabhati
- (b) Nadishodhan, Ujjayi, Bhramari
- (c) Nadishodhan, Suryabhedan, Ujjayi
- (d) Nadishodhan, Bhramari, Bhastrika

निम्नलिखित में से किन प्राणायामों को 'उच्च रक्तचाप' के प्रबंधन के लिए अनुशंसित किया गया है ?

- (a) भस्त्रिका, भ्रामरी, कपालभाति
- (b) नाड़ी-शोधन, उज्जयी, भ्रामरी
- (c) नाड़ी-शोधन, सूर्यभेदन, उज्जयी
- (d) नाड़ी-शोधन, भ्रामरी, भस्त्रिका

(iii) Choose the correct option of macronutrients from the following : 1

- (a) Vitamins, minerals, water
- (b) Carbohydrates, fats, proteins
- (c) Carbohydrates, fats, fiber
- (d) Proteins, vitamins, fats

निम्नलिखित में से मैक्रोन्यूट्रिएंट्स के सही विकल्प का चुनाव कीजिए :

- (a) विटामिन, खनिज, पानी
- (b) कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन
- (c) कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, फाइबर
- (d) प्रोटीन, विटामिन, वसा

(iv) What is the meaning of word 'Cittprasadana' as given by Patanjali ? 1

- (a) Inactive mind
- (b) Blissful state of mind
- (c) Confused mind
- (d) Focused mind

पतंजलि के अनुसार, 'चित्त प्रसादन' शब्द का क्या अर्थ है ?

- (a) निष्क्रिय मन
- (b) मन की आनंदमय स्थिति
- (c) भ्रमित मन
- (d) केंद्रित मन

(v) The three parts that make 'Kriya Yoga' are _____. 1

- (a) Yama, Niyama and Asana
- (b) Tapas, Swadhyaya and Ishwarapranidhana
- (c) Dharana, Dhyana and Samadhi
- (d) Ida, Pingala and Sushumna

'क्रिया योग' का निर्माण करने वाले तीन भाग _____ है।

- (a) यम, नियम और आसन
- (b) तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान
- (c) धारणा, ध्यान और समाधि
- (d) इडा, पिंगला और सुषुम्ना

(vi) Sahil wants to cleanse and purify his whole body. What should he do to achieve this ? 1

- (a) Asana practice (b) Bandha practice
(c) Yognidra practice (d) Shatkarma practice

साहिल अपने पूरे शरीर को साफ़ और शुद्ध करना चाहता है। इसे प्राप्त करने के लिए उसे क्या करना चाहिए ?

- (a) आसनों का अभ्यास (b) बन्धों का अभ्यास
(c) योगनिद्रा का अभ्यास (d) षट्कर्म का अभ्यास

4. Answer any 5 out of the given 6 questions. 5x1=5

नीचे दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(i) In the epic 'Mahabharata' Lord Krishna gave the knowledge of Bhagvad Gita to which great warrior ? 1

- (a) Sanjay (b) Bheem (c) Arjun (d) Nakul

महाकाव्य 'महाभारत' में भगवान कृष्ण ने 'भगवद् गीता' का ज्ञान किस महान योद्धा को दिया था ?

- (a) संजय (b) भीम (c) अर्जुन (d) नकुल

(ii) Aman has a very positive mind and clear thinking even during difficult and challenging situations. This is a sign of _____. 1

- (a) Good mental health (b) Weak confidence
(c) Poor mental health (d) Negative approach

कठिन और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी अमन बहुत सकारात्मक और स्पष्ट सोच रखता है। यह एक _____ का संकेत है।

- (a) अच्छे मानसिक स्वास्थ्य (b) कमजोर आत्मविश्वास
(c) खराब मानसिक स्वास्थ्य (d) नकारात्मक दृष्टिकोण

(iii) What type of practice is 'Yognidra' ? 1

- (a) Diet management technique (b) Cleansing technique
(c) Relaxation technique (d) Body stretching technique

'योगनिद्रा' किस प्रकार का अभ्यास है ?

- (a) आहार प्रबंधन का तरीका (b) शुद्धिकरण करने का तरीका
(c) विश्राम करने का तरीका (d) शरीर को खिंचाव देने का तरीका

(iv) Arrange the following steps of Jal Neti in a sequential order : 1

- (i) Bend the head a little sideward and pour water slowly into the nostril.
(ii) In a small pot having a nozzle, take tepid water with a little salt added to it.
(iii) Then repeat the same procedure with the other nostril. Thus the nasal cavity is cleansed with water.
(iv) Insert the nozzle in one of the nostrils.

Choose the correct option from the following :

- (a) (iii), (ii), (iv), (i) (b) (ii), (iv), (i), (iii)
(c) (iii), (ii), (i), (iv) (d) (i), (ii), (iii), (iv)

जल नेति के निम्नलिखित चरणों को क्रमानुसार व्यवस्थित कीजिए :

- (i) सिर को थोड़ा बगल की ओर झुकाएँ और धीरे-धीरे नाक में पानी डालें।
(ii) एक टोंटी वाले छोटे पात्र में गुनगुना पानी लें और उसमें थोड़ा सा नमक मिलाएँ।
(iii) फिर यही प्रक्रिया दूसरे नथुने से भी दोहराएँ। इस प्रकार नासिका गुहा को पानी से साफ़ किया जाता है।
(iv) नाक के किसी एक छिद्र में नली के टोंटी वाले भाग को डालें।

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए :

- (a) (iii), (ii), (iv), (i) (b) (ii), (iv), (i), (iii)
(c) (iii), (ii), (i), (iv) (d) (i), (ii), (iii), (iv)

(v) Out of the following, which asana is performed by balancing on one leg ? 1

- (a) Ardha Halasana (b) Konasana
(c) Vrikshasana (d) Tadasana

निम्नलिखित में से कौन सा आसन एक पैर पर संतुलन बनाकर किया जाता है ?

- (a) अर्ध हलासन (b) कोणासन
(c) वृक्षासन (d) ताड़ासन

(vi) _____ is a part of Yama. 1

- (a) Satya (b) Santosh (c) Swadhyaya (d) Saucha

_____ यम का एक भाग है।

- (a) सत्य (b) संतोष (c) स्वाध्याय (d) शौच

5. Answer any 5 out of the given 6 questions. 5x1=5

नीचे दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(i) While performing Suryanamaskar, Padhastasana comes at step numbers 1

- (a) 4 and 9 (b) 3 and 10 (c) 1 and 12 (d) 2 and 6

सूर्यनमस्कार करते समय पादहस्तासन _____ क्रम संख्याओं में आता है।

- (a) 4 और 9 (b) 3 और 10 (c) 1 और 12 (d) 2 और 6

- (ii) The word 'Hatha' is made of two words 'Ha' and 'Tha' that means : 1
- (a) Mulashakti and Kati Shakti
 (b) Prana Shakti and Griva Shakti
 (c) Shakti of Mind and Skanda Shakti
 (d) Prana Shakti and Shakti of Mind
- 'हठ' शब्द दो शब्दों 'ह' और 'ठ' से मिलकर बना है, जिसका तात्पर्य है :
- (a) मूलाशक्ति व कटि शक्ति
 (b) प्राण शक्ति व ग्रीवा शक्ति
 (c) मन की शक्ति व स्कंध शक्ति
 (d) प्राण शक्ति व मन की शक्ति
- (iii) What is the ratio of chest compressions to rescue breath while giving CPR to Children ? 1
- (a) 10 : 2 (b) 30 : 2 (c) 15 : 2 (d) 20 : 2
- बच्चों के लिए छाती पर दबाव और जीवन रक्षक श्वास का सीपीआर प्रक्रिया में क्या अनुपात होता है?
- (a) 10 : 2 (b) 30 : 2 (c) 15 : 2 (d) 20 : 2
- (iv) Which of the following is **not** a Shatkriya ? 1
- (a) Kapalabhati (b) Neti (c) Basti (d) Suryabhedan
- निम्न में से कौन सी षट्क्रिया नहीं है?
- (a) कपालभाति (b) नेति (c) वस्ति (d) सूर्यभेदन
- (v) The Manomaya Kosha impacts a human being at the level of _____. 1
- (a) Cell and tissue (b) Ida and pingala
 (c) Mind and emotion (d) Bones and skin
- मनोमय कोष मनुष्य को _____ के स्तर तक प्रभावित करता है।
- (a) कोशिका और ऊतक (b) इड़ा और पिंगला
 (c) मन और भावना (d) हड्डियाँ और त्वचा
- (vi) Simple spinal movements are beneficial for _____. 1
- (a) Back Pain and Arthritis
 (b) Arthritis and Asthma
 (c) Asthma and Hypertension
 (d) Hypertension and Low back pain
- रीढ़ की हड्डी की सामान्य गतिविधियाँ _____ के लिए लाभकारी है।
- (a) पीठ का दर्द और गठिया
 (b) गठिया और अस्थमा
 (c) अस्थमा और उच्च रक्तचाप
 (d) उच्च रक्तचाप और पीठ दर्द

SECTION- B/खंड - ब

SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS/व्यक्तिनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

Answer any 3 out of given 5 questions on Employability skills. Answer each question in 20-30 words. 3x2=6

रोजगार कौशल पर दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दें।

6. Hard work is an essential quality of a successful entrepreneur. Explain briefly. 2
कड़ी मेहनत सफल उद्यमी का एक अनिवार्य गुण है। संक्षेप में वर्णन कीजिए।
7. Elucidate the significance of gestures in active listening. 2
सक्रिय श्रवण में हाव-भाव के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।
8. Explain any two dimensions of 'Big five factors'. 2
'बिग-फाइव-कारकों' के किन्हीं दो आयामों का वर्णन कीजिए।
9. Write down steps to print a presentation file. 2
प्रेजेंटेशन फाइल को प्रिंट करने के चरणों को लिखिए।
10. What is the role of eco-tourism in conservation of nature? 2
प्रकृति के संरक्षण में पर्यावरण पर्यटन की भूमिका के बारे में बताइये।

Answer any 4 out of the given 6 questions in 20-30 words. 4x2=8

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर लिखिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए।

11. Rajan regularly does Nauli kriya. Mention the benefits he will get from Nauli kriya. 2
राजन नियमित रूप से नौली क्रिया का अभ्यास करता है। उसे नौली क्रिया से मिलने वाले कुछ लाभों का उल्लेख कीजिए।
12. Name any four asanas recommended for lower back pain. 2
कमर दर्द के लिए अनुशंसित किन्हीं चार आसनों के नाम बताइए।
13. Briefly explain common effects of stress on mood. 2
मनोदशा पर तनाव के सामान्य प्रभावों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
14. Enlist any four shodhana kriyas those can help to reduce obesity. 2
मोटापा कम करने में सहायक किन्हीं चार शोधन क्रियाओं को सूचीबद्ध कीजिए।

15. What precautions should be taken by people while doing Kapalabhati? 2
कपालभाति करते समय लोगों को किन सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए?
16. What food items should be avoided by a person who is suffering from Asthma? 2
अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति को किन खाद्य-पदार्थों से परहेज करना चाहिए?

Answer any 3 out of the given 5 questions in 80-100 words each. 3x4=12

नीचे दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर लिखिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 80-100 शब्दों में दें।

17. Explain any two steps each of Bahiranga and Antaranga yoga given by sage Patanjali. 2+2=4
ऋषि पतंजलि द्वारा दिए गए बहिरंग और अंतरंग योग के किन्हीं दो-दो अंगों की व्याख्या कीजिए।
18. What is meditation? Explain mindfulness and movement meditation in detail. 1+1½+1½=4
ध्यान क्या है? सचेतन ध्यान साधना और गतिशील ध्यान का विस्तार से वर्णन कीजिए।
19. What is the role of Yoga in personality development? Explain in detail. 4
व्यक्तित्व विकास में योग की क्या भूमिका है? विस्तार से वर्णन कीजिए।
20. What do you understand by 'Samtvam Yog Ucchate' and 'Yogah Karmasu Kaushalam'? Explain in detail. 2+2=4
'समत्वं योग उच्यते' और 'योगः कर्मसु कौशलम्' से आप क्या समझते हैं? विस्तार से समझाइए।
21. Anil came back from office and complaint of headache. His heart rate was also high. After checking his blood pressure his Systolic Bp was > 180 mmHg and Diastolic Bp was > 120 mmHg. 1+3=4
(A) What disease is Anil Suffering from?
(B) Mention a yogic management program for the same.
अनिल को कार्यालय से वापस आने के बाद सिरदर्द की शिकायत होने लगी। उसकी हृदय गति भी काफी तेज थी। रक्तचाप जाँचने पर उसका सिस्टोलिक रक्तचाप > 180 mmHg और डायस्टोलिक रक्तचाप > 120 mmHg था।
(A) अनिल किस बीमारी से ग्रस्त है?
(B) इसके लिए योग प्रबंधन का सुझाव दीजिए।

- o O o -