

Modal Test Paper
Class-10+2
Subject:-Yoga Education
(Ist Term Exam-2021)

Time: 3.00hrs.

M.M. 50

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

The candidates are required to give their answers as far as possible in their own words.

2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Marks allotted to each question are indicated against it.

नोट:- सभी प्रश्न हल करने अनिवार्य है।

Attempt all parts of a question together.

Part-A Objective Type Questions

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के सही उत्तर चिह्नित कीजिए।

Mark the correct answer for the following question

1. भारतीय दार्शनिक परंपरा के कितने भाग हैं?

- (i) दो (ii) चार (iii) तीन (iv) पांच

How many parts are there in the Indian Philosophical tradition.

- (i) Two (ii) Four (iii) Three (iv) Five

2. योग शब्द का क्या अर्थ है?

- (i) क्रिया (ii) जोड़ना/मिलन (iii) रोक रखना (iv) मोहर

The meaning of word yoga is _____

- (i) Kriya (ii) Union (iii) Retention (iv) Seal

3. मानव शरीर में कितने चक्र होते हैं?

- (i) छः (ii) पाँच (iii) सात (iv) आठ

How many chakras are there in the human body?

- (i) Two (ii) Four (iii) Three (iv) Five

4. योग दर्शन का मूल है?

- (i) वेद (ii) सांख्य (iii) देवता (iv) कोई भी नहीं।

Yoga philosophy has its origin in the _____

- (i) Vedas (ii) Sankhya (iii) Devta (iv) None of these

5. किस आसन को आसनों का राजा कहा जाता है?

- (i) शीर्षासन (ii) पद्मासन (iii) वज्रासन (iv) नवासन

Which asana is called king of asnas.

- (i) Shirshasan (ii) Padmasana (iii) Vajrasana (iv) Navasana

6. भारत का पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया?

- (i) 21 जून 2014 (ii) 21 जून 2016 (iii) 21 जून 2015 (iv) उपर्युक्त सभी

When was the First International Yoga day celebrated in India.

- (i) 21st June 2014 (ii) 21st June 2016 (iii) 21st June 2015 (iv) None of these

7. योग के पिता के रूप में कौन जाना जाता है?

- (i) पतंजलि (ii) शिव (iii) ब्रह्म (iv) कृष्णाचार्य

Who is known as the father of Yoga?

- (i) Patanjali (ii) Shiv (iii) Brahma (iv) Krishnacharya

8. योग की उत्पत्ति किस देश में हुई है?

- (i) बांग्लादेश (ii) थाई लैंड (iii) भारत (iv) अमेरिका

Which country does yoga originate from?

- (i) Bangladesh (ii) Thailand (iii) India (iv) America

9. यम क्या है?

- (i) नैतिक और नैतिक नियम (ii) हिन्दु धर्म के पवित्र ग्रंथ (iii) शारीरिक शक्ति (iv) इनमें से कोई नहीं।

What are the Yamas?

- (i) Moral and ethical rules (ii) The holy scriptures of Hinduism
(iii) Psychic Power (iv) None of these

10. इनमें से कौन मुख्य चार वेदों में से एक नहीं है?

- (i) ऋग्वेद (ii) सामवेद (iii) अथर्ववेद (iv) धनुर्वेद

Which of these is not a Veda?

- (i) Rig Veda (ii) Sam Veda
(iii) Atharav Veda (iv) Dhanur Veda

11. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2021 का विषय क्या था?

- (i) स्वास्थ्य के लिए योग (ii) सभी के लिए योग (iii) लोगों के लिए योग (iv) उपर्युक्त कोई नहीं।

What was the theme of International Yoga Day 2021?

- (i) Yoga for well being (ii) Yoga for all
(iii) Yoga for people (iv) None of the above

12. योग के दौरान सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्यों में से एक क्या है?

- (i) सही श्वास (ii) भुजबल (iii) लचीलापन (iv) इनमें से कोई नहीं

What is one the most important objectives during Yoga?

- (i) Correct breathing (ii) Physical Strength
(iii) Flexibility (iv) None of these

13. पतंजलि के अनुसार निम्नलिखित में से कौन-2 सा क्लेश है?

- (i) विचार (ii) अभ्यास (iii) आरम्भ (iv) आरोग्य

Which of the following is a Klesha according to Patanjali?

- (i) Thoughts (ii) Abhyasa
(iii) Arambha (iv) Arogya

14. सूर्य नमस्कार में कितने अलग-2 चरण शामिल है?

- (i) 10 (ii) 11 (iii) 14 (iv) 12

How many different steps does Surya Namaskar Comprise of?

- (i) 10 (ii) 11 (iii) 14 (iv) 12

15. योग अभ्यास के लिए कैसी पोशाक होनी चाहिए?

- (i) मंहगे और परिष्कृत कपड़े (ii) सुरक्षात्मक आवरण सिर से पैर तक

- (iii) ढीली फिटिंग और आरामदायक (iv) उपर्युक्त कोई नहीं।

Dress for yoga practice should be?

- (i) Costly and sophisticated dresses (ii) Protective covering from head to toe.
(iii) Loose fittings and comfortable (iv) None of these

16. योग दर्शन सैद्धांतिक है या व्यावहारिक?

- (i) हाँ (ii) नहीं (iii) दोनों (iv) उपर्युक्त कोई नहीं।

Is yoga philosophy theoretical or practical?

- (i) Yes (ii) No (iii) Both (iv) None of the above

17. खाना खाने के तुरंत बाद कौन सा आसन उपयोगी है?

- (i) पद्ममासन (ii) वज्रासन (iii) वीरासन (iv) ताड़ासन

Which posture is useful immediately after eating food?

- (i) Padmasana (ii) Vajrasana (iii) Veerasana (iv) Tadasana

18. चित्त के तत्त्व कितने हैं?

- (i) दो (ii) चार (iii) तीन (iv) एक

How many components are their of Chittas?

- (i) Two (ii) Four (iii) Three (iv) One

19. न्याय दर्शन के रचयिता कौन हैं?

- (i) कपिल (ii) गौतम (iii) वेद व्यास (iv) रामतीर्थ

Who is the author of the Nayaya Darshana?

- (i) Kapil (ii) Gautam (iii) Vedvyas (iv) Ramtirth

20. संतोष क्या है?

- (i) मन का ठहरना (ii) मन का न ठहरना (iii) संतोष एक क्रांति नहीं है। (iv) उपर्युक्त कोई नहीं

What is Contentment?

- (i) Bead Stay (ii) Don't Stay bead
(iii) Contentment is not a revolution (iv) None of the above

20x1=20

प्रश्न नं० 2

1. योग दर्शन क्या है?

What is yoga philosophy?

2. भारतीय दर्शन के प्रकार लिखे।

Write the kinds of Indian Philosophy.

3. सांख्य दर्शन क्या है?

What is Sankhya Darshan?

4. चित्त का क्या सिद्धांत है?

What is the theory of Chitta?

5. पाँच क्लेशों के नाम बताएं।

Name the Five Kaleshas.

5x2=10

प्रश्न नं० 3

1. अहिंसा क्या है?

What is Non-Violence?

2. समुदाय का क्या अर्थ है?

What is the meaning of community?

2.5x2=5

प्रश्न नं० 4

1. सांख्य दर्शन क्या है? इसके प्रमुख तत्वों का वर्णन करें।

What is Sankhya Darshan? Explain its main components.

or

क्लेशों को दूर करने के उपायों का वर्णन करें।

Explain the methods to remove the Kaleshas?

1x5=5

2. सामाजिक और व्यक्तिगत नैतिकता का व्यक्ति के जीवन में क्या महत्व है? वर्णन करें।

What is the importance of social and personal ethics in personal life? Explain.

or

राष्ट्रीय एकता की पुर्नस्थापना में योग शिक्षा की भूमिका क्या है?

1x5=5

What is the role of yoga education for the restoration of National integration in the country?

3. निम्नलिखित में से किसी एक के जीवन पर प्रकाश डालें।

- (i) स्वामी रामतीर्थ (ii) स्वामी विवेकानंद (iii) गौतम बुद्ध

Write about the life of any one of the following:-

- (i) Swami Ramtirth (ii) Swami Viveka Nanda (iii) Gautam Budha

1x5=5