

Ro
Total No. of Questions : 8
Total No. of Printed Pages : 4

Serial Number
↓

807

SET / सेट : **B**

डिप्लोमा इन एलीमेन्ट्री एज्युकेशन (डी.एल.एड.) मुख्य परीक्षा - 2026

प्रथम वर्ष

योग शिक्षा

Yoga Education

(Hindi & English Versions)

1622774



Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 25

निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रश्न क्रमांक एक वस्तुनिष्ठ प्रश्न है।
- (iii) प्रश्न क्रमांक 2 से 5 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। शब्द सीमा 30 शब्द लगभग।
- (iv) प्रश्न क्रमांक 6 से 8 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। शब्द सीमा 120 शब्द लगभग।
- (v) प्रश्न क्रमांक 6 से 8 तक आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।

Instructions :

- (i) All questions are **compulsory**.
- (ii) Question No. 1 is **objective** type question.
- (iii) Question Nos. 2 to 5 are very short answer type questions. Word limit is **30 words approx.**
- (iv) Question Nos. 6 to 8 are long answer type questions. Word limit is **120 words approx.**
- (v) Internal options are given in Question Nos. 6 to 8.

⚠ किसी भी प्रश्न के अंग्रेजी और हिंदी संस्करणों के बीच विसंगति के मामले में हिंदी संस्करण को अंतिम माना जाएगा।
In case of discrepancy between the English and Hindi versions of any question, the Hindi version will be treated as final.

807 / DE-2859_B

1



P.T.O.

1 सही विकल्प चुनिए:

1×5=5

(i) इनमें से कौन सा अष्टांग योग का अंग नहीं है?

- (a) आसन (b) ध्यान
(c) नियम (d) शौच

(ii) इनमें से किस प्राणायाम में नाक के स्थान पर मुख से सांस ली जाती है?

- (a) भ्रामरी (b) उज्जायी
(c) शीतकारी (d) भस्त्रिका

(iii) रक्त संचरण नियंत्रित किया जाता है—

- (a) हृदय (b) वृक्क
(c) मस्तिष्क (d) यकृत

(iv) शारीरिक संगठन एवं उसका विभिन्न अंगों के साथ अध्ययन को कहा जाता है—

- (a) शरीर रचना (b) शरीर क्रिया विज्ञान
(c) तंत्रिका-विज्ञान (d) (a) एवं (b) दोनों

(v) गीता के किस अध्याय में “ध्यान” का वर्णन है?

- (a) चतुर्थ अध्याय (b) पंचम् अध्याय
(c) छठवां अध्याय (d) सप्तम् अध्याय

Choose the correct option:

(i) Which of these is not a part of Aashtang Yoga?

- (a) Posture (Aasana) (b) Meditation (Dhyana)
(c) Self discipline (Niyam) (d) Defecation (Sauch)

(ii) In which Pranayam air is inhaled through mouth instead of nose?

- (a) Bhramari (b) Ujjayi
(c) Seetkari (d) Bhastrika

किसी भी प्रश्न के अंग्रेजी और हिंदी संस्करणों के बीच विसंगति के मामले में हिंदी संस्करण को अंतिम माना जाएगा।

In case of discrepancy between the English and Hindi versions of any question, the Hindi version will be treated as final.



(iii) Blood circulation is controlled by-

- (a) Heart (b) Kidney
(c) Brain (d) Liver

(iv) Composition of body and the relationship of its various organs are studied-

- (a) Anatomy (b) Physiology
(c) Neurology (d) Both (a) and (b)

(v) Which chapter of Gita described meditation method?

- (a) Fourth chapter (b) Fifth chapter
(c) Sixth chapter (d) Seventh chapter

- 2 ध्यान में बाधक तत्व कौन-कौन से हैं? 2
Which are the obstacle elements in Meditation?
- 3 तनाव को परिभाषित कीजिए। इसे उत्पन्न करने वाले दो कारक लिखिए। 2
Define Stress. Write two factors causing stress.
- 4 योग एवं व्यायाम में कोई दो अंतर लिखिए। 2
Describe any two differences between Yoga and Exercise.
- 5 सूक्ष्म यौगिक व्यायाम के लाभ लिखिए। 2
Write benefits of Sukshma Yogic activities.
- 6 तंत्रिकातंत्र पर योग का प्रभाव स्पष्ट कीजिए। 4
Describe the effect of Yoga on nervous system.

अथवा / OR

मानसिक स्वास्थ्य, चिन्ता एवं तनाव को दूर करने में योग की भूमिका को स्पष्ट कीजिए।
Clarify the role of Yoga in removal of anxiety and tension.

किसी भी प्रश्न के अंग्रेजी और हिंदी संस्करणों के बीच विसंगति के मामले में हिंदी संस्करण को अंतिम माना जाएगा।
In case of discrepancy between the English and Hindi versions of any question, the Hindi version will be treated as final.



- 7 प्राणायाम का अर्थ बताइए। प्राणायाम के प्रमुख घटक एवं इसके प्रमुख प्रकार समझाइए। 4
Write the meaning of Pranayama. Explain main component and its main types.

अथवा / OR

पतंजलि के अनुसार आसन को परिभाषित कीजिए। आसनों के प्रकार एवं उसके लाभों को समझाइए।
Define Asana according to Patanjali. Explain its types and benefits.

- 8 प्रेक्षा ध्यान से क्या समझते हैं? इसके सिद्धान्त एवं लाभ बताइए। 4
What is meant by Preksha Dhyana? Describe its principles and benefits.

अथवा / OR

जपध्यान और अजपध्यान से आप क्या समझते हैं? इन दोनों में अन्तर समझाइए।
What is meant by Japdhyana and Ajapdhyana? Explain difference between both.

किसी भी प्रश्न के अंग्रेजी और हिंदी संस्करणों के बीच विसंगति के मामले में हिंदी संस्करण को अंतिम माना जाएगा।
In case of discrepancy between the English and Hindi versions of any question, the Hindi version will be treated as final.

