

1 सही विकल्प चुनिए :

(i) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस है :

- (a) 22 जून (b) 21 जून
(c) 22 जुलाई (d) 21 मई

(ii) कैवल्य धाम की स्थापना की गई :

- (a) 1921 (b) 1924
(c) 1926 (d) 1922

(iii) ध्यान के बाधक तत्व हैं :

- (a) साहस (b) धैर्य
(c) आलस्य (d) उत्साह

(iv) परिसंचरण तन्त्र का अंग है :

- (a) पसलियाँ (b) खोपड़ी
(c) अम्नाशय (d) हृदय

(v) मानव शरीर में पेशियों की संख्या है :

- (a) 100 (b) 200
(c) 600 (d) 800

Choose correct option :

(i) International yoga day is :

- (a) 22 June (b) 21 June
(c) 22 July (d) 21 May

(ii) "Kevalya Dham" established in :

- (a) 1921 (b) 1924
(c) 1926 (d) 1922



(iii) Obstacles in meditation is :

- (a) Courage (b) Patience
(c) Laziness (d) Zeal

(iv) Organ of circulatory system is :

- (a) Ribs (b) Skull
(c) Pancreas (d) HEART

(v) Number of muscles in Human body is :

- (a) 100 (b) 200
(c) 600 (d) 800

2 कुण्डलिनी योग को लिखिए। 2
Write Kundalini Yoga.

3 "पंच कोष" के नाम लिखिए। 2
Write name of "Panchkosh".

4 कोशिकाएँ क्या हैं? 2
What is cells?

5 अनुलोम-विलोम प्राणायाम के दो लाभ लिखिए। 2
Write two merits of Anulom-Vilom Pranayam.

6 प्रत्याहार की व्याख्या कीजिए। 4
Interprate "Pratyahar".

अथवा / OR

"हठयोग प्रदीपिका" क्या है?

What is "Hathayoga Pradeepika"?

7 "जपध्यान" और "अजप ध्यान" को स्पष्ट कीजिए।

4

Clarify "Japdhyam" and "Ajapdhyam".

अथवा / OR

"प्रेक्षा ध्यान" का अर्थ और उद्देश्य स्पष्ट कीजिए।

Clarify meaning and Aims of "Preksha Dhyam".

8 शरीर-रचना पर योग का प्रभाव लिखिए।

4

Write effect of Yoga on Anatomy.

अथवा / OR

मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव लिखिए।

Write effect of Yoga on mental health.

Handwritten text on the right margin, possibly a signature or name, written vertically.