

KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN, LUCKNOW REGION				
KENDRIYA VIDYALAYA SITAPUR				
PT -1 EXAMINATION (2025-26)				
SET:1	CLASS: 12 TH	SUBJECT & CODE: YOGA (841)	TIME: 1.30 HRS	M.M.: 40
General Instructions: 1) All the Sections are compulsory. 2) This question paper contains four section. Section 'A' contains 10 MCQs question each of 1 mark. Section 'B' contains 5 very short questions each of 2 marks. Section 'C' contains 5 shorts questions attempt any 4 questions each of 3 marks. Section 'D' contains 3 long questions attempt any 2 questions each of 4 marks.				
Q. NO.	QUESTION			MARKS
	Section A			10x1=10
	Multiple Choice Questions			
1.	Sthiram sukham asanam means : स्थिरम् सुखम् आसनम् का क्या अर्थ है? a) Yoga (योग) b) Asana (आसन) c) Pranayama (प्राणायाम) d) Bandha (बंध)			1
2.	The word Pranayama means प्राणायाम शब्द का अर्थ है - a) Meditation (ध्यान) b) Relaxation (विश्राम) c) Breathing Control (श्वास नियंत्रण) d) None (कोई नहीं)			1
3.	Which is the Sanskrit root (Verb form) for the etymological derivation of the word "Yoga"? "योग" शब्द की व्युत्पत्ति के लिए संस्कृत मूल (क्रिया रूप) कौन सा है? a) Yog (योग) b) Yuge (यूगे) c) Yuj (यूज) d) Yuje (यूजे)			1
4.	Which of the following is not shat kriya ? निम्न में से कौन सी षठक्रिया नहीं है? a) Kapalbhata (कपालभांति) b) Basti (बस्ती) c) Nauli (नौलि) d) Murchha (मूर्झा)			1
5.	Which of the following kriya is beneficial for reducing excess acidity & gas from the body ? निम्न में से कौन सी क्रिया शरीर की अम्लता और गैस को कम करने में लाभकारी है a) Neti (नेति) b) Trataka (त्राटक) c) Kapalbhata (कपालभांति) d) None of these (इनमें से कोई नहीं)			1
6.	How many kriyas in Shatkarma? षठकर्म में कितनी क्रियायें होती हैं ? a) 8 b) 6 c) 9 d) 5			1
7.	Which of the following is not part of Pranayama? निम्न में से कौन प्राणायाम का अंग नहीं है? a) Anulom-Vilom (अनुलोम-विलोम) b) Kapalbhata (कपालभांति) c) Bhastrika (भस्त्रिका) d) Ujjayi (उज्जायी)			1

8.	What is the meaning of yoga? योगा का क्या अर्थ है ? a) Disconnect (अलग करना) b) Join (जोड़ना) c) Relax (विश्राम) d) None of these (इनमें से कोई नहीं)	1
9.	In which disease should we avoid the practice of Kapalbhathi? निम्न में से किस बीमारी में कपालभाति का अभ्यास नहीं करना चाहिए? a) Acidity (अम्लता) b) Sinus (साइनस) c) Slipped disc (स्लिप डिस्क) d) Hair loss (बालों का गिरना)	1
10.	What is the meaning of the word 'Kapal' in Kapalbhathi? कपालभाति में शब्द 'कपाल' का क्या अर्थ है ? a) Nose(नाक) b) Mouth (मुँह) c) Neck (गर्दन) d) Skull (खोपड़ी)	1
	Section B	5x2=10
	Very Short Answer Type Questions	
11.	What do you understand by Shatkarma? षट्कर्म से आप क्या समझते हैं?	2
12.	What is Jal Neti. जल नेति क्या है ?	2
13.	Write an Importance of Kriyas. क्रियाओं का महत्व लिखिए।	2
14.	What do you understand by Nauli Chalan? नौलि चालन से आप क्या समझते हैं?	2
15.	What is the importance of Trataka? त्राटक का महत्व क्या है?	2
	Section C	4x3=12
	Short Answer Type Questions (Attempt Any 4 Questions)	
16.	What is the meaning of asana? आसन का अर्थ क्या है?	
17.	What is meditation? ध्यान क्या है?	
18.	Explain Pranayama. प्रणायाम की व्याख्या करें।	
19.	What is the benefits of Basti? बस्ती के क्या लाभ हैं ?	
20.	What is Nauli? नौलि क्या है ?	
	Section D	
	Long Answer Type Questions (Attempt Any 2 questions)	2x4=8
21.	Describe various categories of asanas with 2 examples. आसनों की विभिन्न श्रेणियों का 2 उदाहरण के साथ वर्णन करें ।	
22.	Write the details the correct time, place and duration of asana. आसन का सही समय, स्थान और अवधि का विवरण लिखें ।	
23.	Enlist the Career opportunities available in the field of Yoga. योग के क्षेत्र में उपलब्ध करियर के अवसरों की सूची बनायें ।	