

Roll No. ....

Total No. of Pages : 4

Total No. of Questions : 6

उत्तरमध्यमा द्वितीयखण्ड वार्षिक परीक्षा 2022-23

विषय कोड : 1226

योगविज्ञानम्

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 100

निर्देश: - (i) सर्वे प्रश्नाः समाधेयाः।

(ii) प्रश्नानां सम्मुखे अङ्का प्रदत्ताः।

1. उचित विकल्पं चिनोतु -

15×2=30

(1) चित्तवृत्तिनां निरोधः भवति-

(क) अभ्यास योगाभ्याम्

(ख) क्रियाभ्याम्

(ग) अभ्यासवैराग्याभ्याम्

(घ) देवताभ्याम्

(2) षट्कर्माणि सन्ति-

(क) 4

(ख) 5

(ग) 6

(घ) 8

(3) अष्टांग योगस्य महर्षि अस्ति-

(क) महर्षि पतंजलि

(ख) महर्षि पाणिनि

(ग) महर्षि चरकः

(घ) महर्षि सुश्रुतः

(4) सूर्य नमस्कारे आसनानि सन्ति-

(क) 7

(ख) 12

(ग) 10

(घ) 5

- (5) योगदर्शनस्य पुस्तकस्य रचेता अस्ति—
- (क) महर्षि पतंजलि (ख) महर्षि पाणिनि  
(ग) महर्षि वाल्मीकि (घ) महर्षि वशिष्ठः
- (6) प्रथमं अन्तर्राष्ट्रीयः योगदिवसः मन्यते—
- (क) 27-2-2008 (ख) 21-6-2015  
(ग) 13-1-1991 (घ) 5-7-2010
- (7) संस्कृते भुजंगस्य अर्थः अस्ति—
- (क) मत्स्यः (ख) मण्डूकः  
(ग) मकरः (घ) सर्पः
- (8) नेति इत्यस्य प्रकारः वर्तते—
- (क) 2 (ख) 3  
(ग) 4 (घ) 5
- (9) सम्प्रति योगऋषिः वर्तते—
- (क) ब्रह्मदेवः (ख) ऋषभदेव  
(ग) नरेन्द्रदेवः (घ) रामदेवः
- (10) योगस्य अंगानि सन्ति—
- (क) 5 (ख) 6  
(ग) 8 (घ) 10
- (11) योग शब्दः भाषायाः शब्दः —
- (क) संस्कृत (ख) हिन्दी  
(ग) पालि (घ) प्राकृत
- (12) प्राणायाम् अस्ति—
- (क) प्राणेषु नियंत्रणम् (ख) धनेषु नियंत्रणम्  
(ग) व्यषनेषु नियंत्रणम् (घ) शरीरे नियंत्रणम्

(13) भ्रामरी शब्दस्य अर्थः -

(क) कमलम्

(ख) परागः

(ग) भृकुटी

(घ) भ्रमरः

(14) सांख्य योगस्य उपदेशकः अस्ति-

(क) भरत मुनिः

(ख) कपिल मुनिः

(ग) कणाद मुनिः

(घ) वशिष्ठ मुनिः

(15) गीतायां उपदेशः अस्ति-

(क) ज्ञानस्य

(ख) कर्मस्य

(ग) भक्ति भक्त्यः

(घ) सर्वेषाम्

2. युग्ममेलनं कुरु :

10

(1) पतञ्जलिः - वैशेषिक दर्शनम्

(2) पाणिनिः - रामायणम्

(3) वेदव्यासः - व्याकरणम्

(4) वाल्मीकिः - महाभारतम्

(5) कणाद - योगदर्शनम्

3. एकवाक्येन उत्तरं ददातु -

10

(1) विद्याविहीनः मनुष्यः कथं अस्ति ?

(2) वेदः केन रचितम् ?

(3) योगासनेन किं भवति ?

(4) प्राणायाम् किं अस्ति ?

(5) पद्मासनं किमर्थं करणीयम् ?

4. विश्लेषणात्मकाः प्रश्नाः समाधेयाः -

30

- (1) वेद शब्दस्य कोऽर्थः ?
- (2) धारणा शब्दस्य कोऽर्थः ?
- (3) रेचकस्य कोऽर्थः ?
- (4) आयुर्विज्ञानस्य कोऽर्थः ?
- (5) नमस्कारासनस्य तात्पर्यं किम् ?

5. लघूत्तरीया प्रश्नाः समाधेयाः -

10

- (1) स्वाध्याय विषये संक्षेपेन लिखत्।
- (2) अपरिग्रह विषये संक्षेपेन लिखत्।
- (3) कपालभाति स्पष्टं कुरु।
- (4) शीर्षासन विषये संक्षेपेन लिखत्।
- (5) भुजंगासन विषये संक्षेपेन लिखत्।

6. दीर्घोत्तरीयाः प्रश्नाः समाधेयाः -

- (1) योगेन अस्माकं जीवने के के लाभाः भवन्ति ? 5
- (2) पुरुषार्थ शून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तिशक्तिरिति। सूत्रस्य व्याख्यां कुरु।

अथवा

- (3) शारीरिक शुद्धि एवं मानसिक शुद्धि विषये स्वचिन्तनं प्रकटयतु। 5