प्राश्निक कोड क्र. 10/2383

पृष्ठ क्र.— 1

प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

परीक्षा का नामः—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय 10th

विषय योगविज्ञानम् विषय कोड 1016 माध्यम संस्कृत

कुल प्रश्न 08

समय—3 घण्टा पूर्णांक 100

निर्देश

प्रश्न क्रमांक		प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
उ.क. 01	वस्तुनिष्ठ → 1 (1) ब पतंजलि: | 2 अ विद्या 3 स भारत | 4 ब 12 | 5 द 21 जून | 6 ब चित्तवृत्तिनिरोधः	06
उ. क. 02	युग्ममेलनम् – 1 पतंजलि: = योगदर्शनम् 2 पाणिनि = व्याकरणम् 3 कपिल मुनि = सांख्य योग 4 कणाद = वैशेषिक दर्शनम् 5 वेदव्यास = महाभारतम् 6 वाल्मीकि: = रामायणम्	
उ० 3	रिक्तस्थानम् पूर्ति: (1) = पतंजलि: (3) = प्राणायाम् (2) = ध्यानम् (4) = भारते (5) = विज्ञानभिक्षु (6) = युज्	06
उ० 4	सत्य / असत्यम (1) सत्यम् (2) असत्यम् (3) सत्यम् (4) असत्यम (5) असत्यम (6) सत्यम् (7) सत्यम् ।	07
उ० 5	(1) यमस्य अर्थ: निग्रह । केचन विशेष कार्याणि न करणीयम् (2) प्राणीमात्रं मनसा, वाचा, कर्मणा कष्टं न भवेत । (3) चौर्य न करणीयम्	14

हस्ताक्षर

प्राश्निक कोड क्र. 10/2383

पृष्ठ क्र.—

प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

परीक्षा का नामः—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय 10 - 14

विषय योगविज्ञानम् विषय कोड 1016 माध्यम संस्कृतम्

कुल प्रश्न 08

पूर्णांक 100

समय—3 घण्टा

निर्देश

प्रश्न क्रमांक		प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
उ० 5	(4) इन्द्रियेभ्यः विषयाषु वासनाषु संयम स्थापितम्	14
	(5) नेति इत्यस्य प्रकारः द्वयम् - जलनेति, सूत्रनेति	
	(6) अयं सुखासन अस्ति। अनेन आसनेन ध्यानं क्रियते।	
	(7) कपालभाति - खोपड़ी, भाति = प्रकाशित करना - श्वसनतंत्रं विकसितं करणम्	
उत्तर 6	(1) प्राणेषु नियंत्रणं करणम् प्राणायाम कथ्यते।	21
	(2) ध्यानं, धारणा च समाधिः एते त्रयाः संयम इति सन्ति।	
	(3) शारीरिकं च मानसिक विकासाय योगाभ्यासः क्रियते	
	(4) पतंजलिः, कपिल, वेदव्यासः, बाबा रामदेवः, विशा भिक्षु	
उत्तर	(5) पद्मासनं, भुजंगासनं, मत्स्यासनं, सर्वांगासनं, वज्रासन, पर्वतासन, वृक्षासन इत्यादयः	
	(6) सम्प्रति विश्वे योगगुरुः बाबा रामदेव जी अस्ति।	
	(7) हरिद्वारे पतंजलिः योग पीठ संस्थानं वर्तते।	
उत्तर 7	(1) अयं आसनं स्वस्तिचिह्नं इव भवति। स्वस्तिकः पवित्रतायाः सूचकः। लाभ - (1) एकाग्रतां वर्धति (2) स्थूलतां न्यूनं भवति।	20
उ० 8	(2) अयं आसनं मुद्रा इव लाभकारि वर्तते। उदर रोगानां शमनं, सुषुम्ना स्वच्छं, स्नायुतंत्रं स्वस्थं करोति।	
	(3) हस्तकन्दुकक्रीडातः निम्नलाभः भवन्ति - मांसपेशिनां विकासः, शारीरिक सुदृढ़ता मिलति मानसिक विकासः और तन एवं मन संतुलनं भवति	
	(4) गिदण्ड कन्दुकक्रीडातः लाभाः - पेशीनां सुदृढ़ता, फुफ्फुस विकासः, मानसिक क्षमता सुदृढ़ भवति। शारीरिक एवं मानसिक विकासः भवति। हस्ताक्षर	

शाकेमुभो—726—मपसंसंभो—3-2-23—1,000

प्राश्निक कोड क्र. 10/2383

पृष्ठ क्र.—
प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

परीक्षा का नामः—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय 1044

विषय योगविज्ञानम् विषय कोड 1016 माध्यम संस्कृत

कुल प्रश्न 08

समय—3 घण्टा पूर्णांक 100

निर्देश

प्रश्न क्रमांक		प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
	स्पष्टीकरणं — (5) अस्मिन् विषये पक्ष एवं विपक्षः परस्परं रज्जुं प्रति कर्षणं कुर्वन्ति। पेशीय सुदृढ़ता हस्त एवं पाद दृढ़ भवन्ति। शारीरिक एवं मानसिक विकासः दृढं भवति।	
उत्तर 8	(1) योगः 'युजिर योगे' धातुः से निष्पन्नं भवति अतः योगः जीवात्मा एवं परमात्मां मेलयति अथवा संयोगो योग इत्युक्तः जीवात्मपरमात्मनोः'। चित्तवृत्तिनिरोध रूपी समाधे अर्थेन योगं स्वीकरणीयं (2) युज धातुतः योगः निष्पन्नः। योगः आत्मनः परमात्मने योजति। (3) आंतरिक अंगानां विकासः। न्यूनं स्थानं भवेत्। न्यूनं संसाधनं आवश्यकता। योगासन मात्र एकमेव प्राणी कर्तुं शक्यते। योगस्य प्रभावः तन एवं मन द्वयोः उपरि भवति। सम्यक उत्सर्जनं भवति। (4) क्रीडायां महत्वं – क्रीडातः परस्परं प्रीति दृढ़ा भवति। परस्परयोः सांस्कृतिक ज्ञानं मिलति। परस्परयोः भौगोलिक जानकारी मिलति। राष्ट्रभक्ति उत्पन्नं भवति। अनुशासन-पालनस्य भावना दृढ़ा भवति।	

हस्ताक्षर