कुल पृष्ठ - 9

पंजीयन क्र. 10/2683

II

आदर्श उत्तरमाला: योगविज्ञानम् (कक्षा-10)

वार्षिक परीक्षा - 2026 विषय कोड - 1016

प्रश्न 1. उचित विकल्पं चित्वा लिखत (सही विकल्प चुनकर लिखिए)

(i) योगस्य आचार्यः अस्ति-

उत्तर: (स) पतञ्जलिः

(ii) श्वासरोधनस्य क्रिया भवति-

उत्तर: (द) कुम्भकम्

(iii) पातञ्जलयोगसूत्रे पादाः सन्ति-

उत्तर: (ब) चत्वारः

(iv) विभूतिपादे सूत्राणि सन्ति-

उत्तर: (स) 55

(v) सांख्य वक्ता अस्ति-

उत्तर: (स) कपिलः

(vi) लकुलीश सम्प्रदायस्य स्थापकः अस्ति-

उत्तर: (अ) कृपालुवानन्दः

प्रश्न 2. उचित विकल्पं चित्वा रिक्त स्थानं पूरयत (रिक्त स्थान भरें)

(i) विश्वस्मिन् .... महत्त्वं जायमानमस्ति।

उत्तर: भारतीययोगस्य

(ii) योगः जीवं .... प्रति नयति।

उत्तर: परमात्मानं

(iii) भुजङ्गासने शरीरस्य आकारः .... दृश्यते।

उत्तर: भुजङ्गवत्

(iv) स्त्रीणां कृते विशिष्ट लाभकरं .... भवति।

उत्तर: गर्भासनम्

(v) आहारशुद्धौ .... ध्रुवा स्मृतिः।

उत्तर: सत्त्वशुद्धिः

(vi) इदानिन्तने काले .... एकं छिद्रं जायमानमस्ति।

उत्तर: ओजोनस्तरे

प्रश्न 3. उचित युग्मेलनं कुरुत (सही जोड़ी)

(I) आयुर्वेद चिकित्सा

उत्तर: (ग) शोधनम् तथा शमनम्

(II) योगोपचारः

उत्तर: (क) प्राणायामः

(III) निसर्गोपचारः

उत्तर: (घ) जलचिकित्सा

(IV) एलोपेथी शाखाः

उत्तर: (ख) न्यूरोलोजी

(V) क्षयरोगेषु बालकाः सन्ति

उत्तर: (च) 20%

(VI) रसीकरण शब्द प्रयोगः

उत्तर: (ङ) 1976

प्रश्न 4. सत्यम्-असत्यम् वा लिखत

(i) शरीरं आद्यं खलु धर्मसाधनम् न अस्ति।

उत्तर: असत्यम्

(ii) मदिरायाः अपरं नाम मधु अस्ति।

उत्तर: सत्यम्

(iii) औषधीनाम् अयोग्य उपयोगेन विपरीतं परिणामं जनाः लभन्ते।

उत्तर: सत्यम्

(iv) व्यसनत्वात् आर्थिकविकासस्य अनुपात अधः भवति।

उत्तर: सत्यम्

(v) सर्वाण्यपि व्यसनानि लाभकारकानि भवन्ति।

उत्तर: असत्यम्

(vi) चक्रक्षेपणस्य सप्त प्रधानकौशलम् अस्ति।

उत्तर: सत्यम्

(vii) क्रीडाङ्गणस्य वर्तुलं मृत्तिका युक्तं भवति।

उत्तर: असत्यम्

प्रश्न 5. एक पदेन उत्तरत (एक शब्द में उत्तर)

(i) क्रिकेट क्रीडायाः आरम्भः कस्मिन् देशे अभवत्?

उत्तर: इंग्लैण्ड देशे

(ii) क्रिकेट क्रीडायां एक ओवरमध्ये कति कन्दुकाः भवन्ति?

उत्तर: षट् (6)

(iii) जालस्य उपरिभागे कति दारु पट्टिकाः भवन्ति?

उत्तर: द्वे (2)

(iv) हस्त कन्दुकस्य प्रारम्भः कस्मिन् देशे अभवत्?

उत्तर: जर्मनी देशे

(v) हस्त कन्दुक क्रीडायां कति क्रीडकाः भवन्ति?

उत्तर: सप्त (7)

(vi) धर्मचक्रमुद्रा कति निमेषपर्यन्तम् कर्तव्या?

उत्तर: त्रिंशत् (30)

(vii) आत्म विश्वासाय का मुद्रा करणीया?

उत्तर: ज्ञानमुद्रा (अथवा प्राणमुद्रा)

प्रश्न 6. अति लघुत्तरीय प्रश्नाः (किन्हीं 10 को हल करें)

(शब्द सीमा: ~20 शब्द)

(i) प्राणायामे प्रायः कस्य मन्त्रस्योच्चारणं भवति?

उत्तर: प्राणायामेन सह प्रायः **'ॐ'** (प्रणव) मन्त्रस्य उच्चारणं क्रियते। अनेन मनः एकाग्रं, शान्तं तथा विकाररहितं भवति।

(ii) पातञ्जल योगसूत्रे कति सूत्राणि सन्ति?

उत्तर: पातञ्जल योगसूत्रे चत्वारः पादाः सन्ति तथा आहत्य **पञ्चनवत्यधिकशतम् (१९५)** सूत्राणि सन्ति।

(iii) केन पातञ्जल योगसूत्रं रचितम्?

उत्तर: योगदर्शनस्य आधारभूतः ग्रन्थः 'पातञ्जल योगसूत्रं' **महर्षिणा पतञ्जलिना** रचितम् अस्ति।

(iv) असाधारण शक्ति प्राप्त्यर्थं किं कर्तव्यम्?

उत्तर: असाधारण शक्तिं (विभूतिं) प्राप्तुं **'संयमः'** (धारणा, ध्यान, समाधि - त्रयमेकत्र) कर्तव्यः।

(v) आसनम् इत्यस्य शाब्दिकः अर्थः कः?

उत्तर: आसनस्य अर्थः **'उपवेशनम्'** (बैठना) अस्ति। पतञ्जलिना **'स्थिरसुखमासनम्'** इति लक्षणं प्रोक्तम्।

(vi) प्रकृत्याः सञ्चालकः किं कथ्यते?

उत्तर: सांख्यदर्शनानुसारं प्रकृत्याः सञ्चालकः **त्रिगुणाः** (सत्व, रज, तम) सन्ति। योगदर्शने **ईश्वरः** सञ्चालकः अस्ति।

(vii) व्यसनेन मानवस्य मनोदशा कीदृशी भवति?

उत्तर: व्यसनेन मानवस्य मनोदशा **विकृता, अस्था, चिन्तायुक्ता** च भवति। सः विवेकं हरति।

(viii) चिकित्सा पद्धतिषु का संपूर्णा वर्तते?

5

उत्तरः 'आयुर्वेदः' चिकित्सा पद्धतिषु संपूर्णा वर्तते, यतः इयं शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्यं रक्षितुं जीवनशैलीं पाठयति।

(ix) फोलोओन (Follow-on) इत्यस्य कोऽर्थः?

उत्तरः क्रिकेट क्रीडायां यदा प्रथमं दलं बहु धावनाङ्कैः पिछडति, तदा द्वितीय पारी शीघ्रं क्रीडनम् **'फोलोओन'** कथ्यते।

(x) हस्तकन्दुके कन्दुकस्य आकारः कीदृशः भवति?

उत्तरः हस्तकन्दुकक्रीडायां (Handball) कन्दुकस्य आकारः पूर्णतया **वर्तुलः** (गोलाकारः) भवति, येन क्षेपणं सुकरं स्यात्।

प्रश्न 7. लघुत्तरीय प्रश्नाः (किन्हीं 6 को हल करें)

(शब्द सीमा: ~40 शब्द)

(i) विभूतिपादस्य आरम्भः केन भवति?

उत्तरः विभूतिपादस्य आरम्भः **"देशबन्धश्चित्तस्य धारणा"** इति सूत्रेण भवति। अस्मिन् पादे महर्षिः पतञ्जलिः धारणा, ध्यानं तथा समाधिः इति त्रयाणां **'संयम'** इति नामकरणं करोति। संयमस्य जयेन प्रज्ञायाः प्रकाशः भवति तथा साधकः अणिमादीनां सिद्धीनां स्वामी भवति।

(ii) कस्य पिता परमवैष्णवः आसीत्?

उत्तरः **स्वामिनः कृपालुवानन्दस्य** पिता परमवैष्णवः आसीत्। अतः बाल्यकालादेव तस्य गृहे भक्तिमयः वातावरणः आसीत्। पितुः भक्तिसंस्काराणां प्रभावेन बालकः प्रबोधः (कृपालुवानन्दः) अग्रे गत्वा महान् योगी तथा लकुलीश सम्प्रदायस्य पुनरुद्धारकः अभवत्।

(iii) आसनानि समाप्य किमासनं करणीयम्?

उत्तरः सर्वाणि आसनानि समाप्य अन्ते **'शवासनम्'** अवश्यं करणीयम्। यदा वयं कठोराणि आसनानि कुर्मः, तदा शरीरे क्लान्तिः जायते। शवासनेन शरीरं शिथिलं भवति, रक्तसञ्चारः सामान्यः भवति तथा मनः शान्तं जायते।

(iv) व्यायामस्य द्वौ लाभौ लिखत।

उत्तरः व्यायामस्य अनेके लाभाः सन्ति, तेषु द्वौ प्रमुखौ स्तः: (1) **शरीरोपचयः**: व्यायामेन शरीरे पुष्टिः, कान्तिः तथा गात्राणां सुदृढता आगच्छति। (2) **दीप्ताग्नित्वम्**: जठराग्निः (पाचनशक्तिः) प्रदीप्तः भवति, येन भोजनं सम्यक् पचति।

(v) रसीकरण शब्द प्रयोगः सर्वप्रथमं केन कृतम्?

उत्तरः रसीकरण (Doping) शब्दस्य प्रयोगः सर्वप्रथमं **1976** तमे वर्षे **संयुक्त-विशेषज्ञ-समित्या** (Joint Expert Committee) कृतम्। एषा समितिः क्रीडाक्षेत्रे वर्धित-प्रदर्शनार्थं (Performance enhancing) मादकद्रव्याणां अनुचित-प्रयोगं रोद्धुं गठीता आसीत्।

(vi) हस्तकन्दुके 'स्मैशिंग' इत्यस्य कति प्रकाराः सन्ति?

उत्तर: हस्तकन्दुकक्रीडायां 'स्मैशिंग' अथवा तीव्रक्षेपणस्य त्रयः मुख्याः प्रकाराः सन्ति: (1) **जम्प-शॉट** (कूर्दनं कृत्वा), (2) **रनिंग-शॉट** (धावनं कृत्वा), तथा (3) **स्टेण्डिंग-शॉट** (स्थित्वा)। एतेषां उद्देश्यं गोल रक्षकं भ्रमितं करणम् अस्ति।

(vii) 'लेगस्पिन बोलिंग' इत्युक्ते किम्?

उत्तर: क्रिकेट क्रीडायां यदा कन्दुकः **'लेग'** (Leg - दक्षिणहस्तस्य क्रीडकस्य पृष्ठभागः) दिशायाः **'ऑफ'** (Off - वामभागः) दिशां प्रति घूर्णति (Spin), तदा सा **'लेगस्पिन'** (Leg-spin) इति कथ्यते। एषा कला अति दुष्करा अस्ति।

प्रश्न 8. दीर्घ उत्तरीय प्रश्नाः

(शब्द सीमा: ~80 शब्द)

(i) प्राणायामस्य महत्त्वं दर्शयत।

उत्तर: योगशास्त्रे अष्टांगयोगस्य चतुर्थं सोपानं प्राणायामः अस्ति। मनुस्मृतौ कथितम् अस्ति— "प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्"। अस्य महत्त्वं बहुविधं वर्तते:

1. **शारीरिकम्:** प्राणायामेन फुप्फुसाः (Lungs) बलवन्तः भवन्ति, रक्ते प्राणवायुः (Oxygen) वर्धते, तथा सर्वस्मिन् शरीरे प्राणशक्तेः प्रवाहः सुचारुः भवति।
2. **मानसिकम्:** "चले वाते चलं चित्तं" - प्राणायामेन श्वासः नियन्त्रितः जायते, येन मनः एकाग्रं, शान्तं तथा तनावरहितं भवति।
3. **आध्यात्मिकम्:** इदं नाडीशुद्धिं कृत्वा कुण्डलिनी जागरणाय मार्गं प्रशस्तं करोति।

[अथवा]

(i) समाधिपादे केषां विषयाणां वर्णनमायाति?

उत्तर: पातञ्जलयोगसूत्रस्य प्रथमः पादः 'समाधिपादः' अस्ति, यस्मिन् ५१ सूत्राणि सन्ति। अस्मिन् पादे मुख्यतया अधोलिखिताः विषयाः वर्णिताः सन्ति:

1. **योग लक्षणम्:** "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"।
2. **चित्तवृत्तयः:** पञ्च वृत्तयः (प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति) तथा तासां निरोधोपायाः (अभ्यास-वैराग्यं)।
3. **ईश्वर स्वरूपम्:** क्लेशकर्मविपाकाशयैः अपरामृष्टः पुरुषविशेषः ईश्वरः।
4. **चित्तविक्षेपाः:** योगमार्गे आन्तरायाः (व्याधि, संशय, आदि)।
5. **समाधि भेदाः:** सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात समाधिः। सारांशतः, अयं पादः चित्तैकाग्रतायाः विषये अस्ति।

(ii) कृपालुवानन्दस्य जन्म विषये लिखत।

उत्तर: परमपूज्य स्वामिनः कृपालुवानन्दस्य जन्म **1913** तमे वर्षे गुजरात प्रदेशस्य डभोई ग्रामे एकस्मिन् सात्विके ब्राहमण-परिवारे अभवत्। तस्य बाल्यकालस्य नाम **'प्रबोध'** आसीत्। तस्य पिता परमवैष्णवः भक्तः आसीत्, अतः बालके प्रबोधे अपि बाल्यकालादेव ईश्वरे दृढः विश्वासः आसीत्। बाल्यावस्थायां सः एकान्तप्रियः तथा चिन्तनशीलः आसीत्। कालांतरे, गुरुं प्राप्य सः महान् योगी 'स्वामी कृपालुवानन्दः' अभवत् तथा लकुलीश सम्प्रदायस्य पुनरुद्धारं कृत्वा 'कायवरोहन' तीर्थस्य विकासं कृतवान्।

[अथवा]

(ii) शक्तिमुद्रायाः लाभान् लिखन्तु।

उत्तर: शक्तिमुद्रा योगस्य एका शक्तिवर्धिनी मुद्रा अस्ति, या साधकस्य आन्तरिक-ऊर्जां जागृतं करोति। अस्याः प्रमुखाः लाभाः अधोलिखिताः सन्ति:

1. **दौर्बल्यनाशः:** इदं शारीरिकं दौर्बल्यं नाशयति तथा शरीरं वज्रवत् दृढं करोति।
2. **कम्पवात-निवारणम्:** यस्य शरीरे कम्पनं (Tremors) भवति, तस्य कृते इयं मुद्रा रामबाण औषधिवत् कार्यं करोति।
3. **निद्रादोषः:** इयं मुद्रा अनिद्रां (Insomnia) दूरीकरोति तथा गाढनिद्रां जनयति।
4. **कान्तिवर्धनम्:** नियमित-अभ्यासेन मुखमण्डले कान्तिः वर्धते, त्वचा सुन्दरी भवति, तथा स्वरः मधुरः गम्भीरः च जायते।

प्रश्न 9. विश्लेषणात्मक प्रश्नाः

(शब्द सीमा: ~120 शब्द)

(i) प्राणायामस्य के के नियमाः सन्ति?

उत्तर: प्राणायामः एकं सूक्ष्मं विज्ञानं वर्तते। अस्य पूर्णलाभं प्राप्तुं तथा हानितः रक्षितुं साधकेन अधोलिखितानां नियमानां कठोरतापूर्वकं पालनं करणीयम्:

1. **स्थानम्:** प्राणायामस्य अभ्यासः सदैव स्वच्छे, शान्ते, पवित्रे तथा वायुसञ्चारयुक्ते स्थाने करणीयः। दुर्गन्धयुक्ते स्थाने अभ्यासः वर्जितः।
2. **समयः:** सर्वोत्तमः समयः प्रातःकालः (ब्रह्ममुहूर्त) अस्ति, यदा वातावरणं शुद्धं भवति। सायंकाले सूर्यास्तसमये अपि अभ्यासः कर्तुं शक्यते।
3. **आहारः:** अभ्यासकाले उदरं पूर्णतया रिक्तं भवेत्। भोजनस्य न्यूनातिन्यूनं 3-4 घण्टाः पश्चात् एव प्राणायामः कर्तव्यः। सात्त्विकः मिताहारः (लघु भोजनं) साधकाय अनिवार्यः।
4. **आसनम्:** सुखासने, पद्मासने वा सिद्धासने उपविश्य, मेरुदण्डं (Spine), ग्रीवाम् और शिरः ऋजु (सीधा) संस्थाप्य अभ्यासः करणीयः।
5. **श्वसन-विधिः** सदैव नासिकाभ्यामेव श्वासः ग्रहीतव्यः त्याज्यः च, मुखेन न।
6. **सावधानी:** हठेन अथवा शक्तिः अतिक्रम्य कुम्भकः (श्वास रोकना) न कर्तव्यः।

[अथवा]

(i) सिद्धयः कति? काश्चताः? विस्तारपूर्वकं लिखत।

उत्तर: योगशास्त्रे, विशेषतः पातञ्जलयोगसूत्रे, संयमेन (धारणा-ध्यान-समाधिना) अष्ट महासिद्धयः (अष्टैश्वर्य) प्राप्तुं शक्यते। एताः सिद्धयः साधकस्य प्रकृतेः उपरि विजयस्य प्रतीकाः सन्ति:

1. **अणिमा:** 'अणु' इव सूक्ष्मरूपधारणस्य शक्तिः। योगी अदृश्यः भवितुं शक्नोति।
2. **महिमा:** विशालं (पर्वतवत्) रूपधारणस्य शक्तिः। योगी स्वशरीरं आकाशवत् विस्तृतं कर्तुं समर्थः भवति।
3. **गरिमा:** शरीरं अत्यधिकं गुरु (भारी) करणस्य शक्तिः। वायुः अपि तं चालयितुं न शक्नोति।
4. **लघिमा:** शरीरं तूलवत् (रुई जैसा) लघु (हल्का) करणस्य शक्तिः। अनेन योगी आकाशे उड्डयनं कर्तुं शक्नोति।
5. **प्राप्तिः:** इच्छितवस्तुनः प्राप्तिः। योगी अङ्गुलीं प्रसार्य चन्द्रमसं अपि स्प्रष्टुं शक्नोति।
6. **प्राकाम्यम्:** इच्छाशक्तिः पूर्णकरणम्। जले मज्जनं न भवति, भूमौ उन्मज्जनं च।

7. **ईशित्वम्:** पञ्चभूतानां तथा भौतिकवस्तूनां उपरि स्वामित्त्वम्। सः सृजनं संहारं च कर्तुं शक्नोति।
8. **वशित्वम्:** सर्वं (जड-चेतनं) वशीकरणस्य शक्तिः।

(ii) भुजङ्गासनस्य परिचयो लेख्यः।

उत्तर:

परिचय: 'भुजङ्ग' शब्दस्य अर्थः 'सर्पः' (कोबरा) भवति। अस्मिन् आसने शरीरस्य आकृतिः फनयुक्तस्य सर्पस्य इव दृश्यते, अतः इदं 'भुजङ्गासनम्' कथ्यते।

विधिः:

(1) प्रथमं भूमिं प्रति उदरं निधाय शयनं कुर्वन्तु। पादौ परस्परं योजयन्तु।

(2) हस्ततलं वक्षःस्थलस्य पार्श्वे (कंधों के नीचे) स्थापयन्तु।

(3) ततः श्वासं गृह्णन्तः शनैः शनैः नाभिं यावत् शरीरस्य अग्रभागं (शिरः, ग्रीवा, वक्षः च) उपरि उत्थापयन्तु।

(4) दृष्टिं आकाशे स्थापयन्तु। नाभिः भूमिं स्पृशेत्।

(5) कतिपयक्षणं (यथाशक्ति) तत्र स्थित्वा श्वासं त्यजन्तः पुनः पूर्वस्थितिं प्रति आगच्छन्तु।

लाभाः:

(1) इदं आसनं मेरुदण्डं (Spine) लचिला (flexible) करोति, डिस्क-स्लिप आदि रोगेषु लाभप्रदम्।

(2) उदरस्य अङ्गानां (यकृत, वृक्क) मालिशं करोति, येन पाचनशक्तिः वर्धते।

(3) थायराइड ग्रन्थिं सक्रियं करोति।

(4) वक्षःस्थलं विकसति तथा दमा (Asthma) रोगे लाभः भवति।

[अथवा]

(ii) भोजनेन स्वास्थ्यरक्षणं यथाग्रन्थं प्रतिपादयत।

उत्तर: योगग्रन्थानुसारं, आहारः केवलं क्षुधाशान्त्यर्थं न, अपितु शरीरस्य, मनसः, प्राणस्य च निर्माणार्थं भवति। छान्दोग्योपनिषदि स्पष्टं उक्तम्— "आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः"। अर्थात् शुद्ध आहारः एव मनः शुद्धं करोति।

मिताहारः: हठयोगप्रदीपिकानुसारं साधकाय 'मिताहारः' आवश्यकः।

"सुस्निग्धं मधुराहारं चतुर्थांशविवर्जितम्। भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते॥"

अर्थात् उदरस्य अर्धभागं अन्नेन (भोजनेन), एकं चतुर्थांशं जलेन, तथा शेषं एकं चतुर्थांशं वायुसञ्चारार्थं रिक्तं स्थापयेत्। अतिभोजनं वर्जितम्।

सात्त्विक भोजनम्: स्वास्थ्यरक्षणाय भोजनं सात्त्विकं भवेत्। इदं सुपाच्यं, स्निग्धं (घी-दुग्धयुक्तं), मधुरं तथा ताजे

(fresh) भवेत्। बासी, अति-उष्ण, अति-शीत, शुष्कं तथा तामसिक (मांस-मदिरा-प्याज-लहसुन-मिर्च) भोजनं वर्जितम्।

निष्कर्ष: यः व्यक्तिः युक्ताहारविहारस्य पालनं करोति, तस्य शरीरं व्याधिरहितं, बलवान् तथा दीर्घायुः भवति।