

Roll No.....

Total No. of Pages : 6

Total No. of Questions : 9

पूर्वमध्यमा द्वितीयखण्ड (10वीं) वार्षिक परीक्षा 2025-26

विषय कोड : 1016

योगविज्ञानम्

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 100

निर्देश:— (1) सर्वे प्रश्नाः अनिवार्याः सन्ति।

(2) प्रश्नानां पुरतः अङ्का लिखिताः सन्ति।

1. उचित विकल्पं चित्वा लिखत —

6×1=6

(i) योगस्याचार्यः अस्ति —

(अ) कालिदासः

(ब) पाणिनिः

(स) पतञ्जलिः

(द) कात्यायन

(ii) श्वांसरोधनस्य क्रिया भवति —

(अ) कपालभाति

(ब) पूरकम्

(स) रेचकम्

(द) कुम्भकम्

(iii) पातञ्जलयोगसूत्रे पादाः सन्ति —

(अ) त्रयः

(ब) चत्वारः

(स) पञ्चः

(द) सप्तः

(iv) विभूतिपादः सन्ति —

(अ) 51

(ब) 52

(स) 55

(द) 34

(v) सांख्य वक्ता अस्ति —

(अ) हिरण्यगर्भः (ब) आयंगरमुनिः

(स) कपिलः (द) आर्यभट्टः

(vi) लकुलीश सम्प्रदायस्य स्थापकः अस्ति —

(अ) कृपाल्वानन्दः (ब) आयंगरमुनिः

(स) सुखमयं जीवनम् (द) योगाचार्यः

2. उचित विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत —

6×1=6

(i) विश्वस्मिन् महत्वं जायमानमस्ति। (भारतीययोगस्य/जर्मनयोगस्य)

(ii) योगः जीवं आत्मानं परमात्मानं प्रति नयति। (हिरण्यनाभः/हिरण्यगर्भः)

(iii) भुजङ्गासने शरीरस्याकारः दृश्यते। (शलभवत्/भुजङ्गवत्)

(iv) योगस्य अंगानि सन्ति। (सप्त/अष्ट)

(v) आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः। (स्वास्थ्यशुद्धिः/सत्त्वशुद्धिः)

(vi) इदानीन्तनेकाले एकं छिद्रं जायमानमस्ति। (क्षोभस्तरे/ओजोनस्तरे)

3. उचित युग्मेलनं कुरुत —

6×1=6

(i) आयुर्वेद चिकित्सा — (क) प्राणायामः

(ii) योगोपचारः — (ख) न्यूरोलोजी

(iii) निसर्गोपचारः — (ग) शोधनम् तथा शमनम्

(iv) एलोपेथीसाखारः — (घ) जलचिकित्सा

(v) क्षय रोगेषु बालकाः सन्ति — (ङ) 1976

(vi) रसीकरण शब्द प्रयोगः — (च) 20%

4.

सत्यम्/असत्यम् वा लिखत —

7×1=7

- (i) शरीरमाद्यं खलुधर्मसाधनम् न अस्ति।
- (ii) मकरन्दस्य अपरं नाम मधु अस्ति।
- (iii) औषधीनाम योग्योपयोगेन विपरीतं परिणामं जनाः लभन्ते।
- (iv) व्यसनत्वात् आर्थिक विकासस्य अल्पः अनुपातः भवति।
- (v) सर्वाण्यपि व्यसनानि लाभकारकाणि भवन्ति।
- (vi) चक्रक्षेपणस्य सप्त प्रधानकौशलमस्ति।
- (vii) क्रीडाङ्गणस्य वर्तुलं मृत्तिकायुक्तं भवति।

5.

एकपदेन उत्तरत —

7×1=7

- (i) क्रिकेट क्रीडायाः आरम्भः कस्मिन् देशे अभवत् ?
- (ii) क्रिकेट क्रीडायां एक ओवरमध्ये कति कन्दुकाः भवन्ति ?
- (iii) जालस्य उपरिभागे कति दर्शक पट्टिका भवति ?
- (iv) हस्तकन्दुकस्य प्रारम्भः कस्मिन् देशे अभवत् ?
- (v) हस्तकन्दुक क्रीडायां कति क्रीडकाः भवन्ति ?
- (vi) धर्मचक्रमुद्रा कति निमेषपर्यन्तम् कर्तव्या ?
- (vii) आत्मविश्वासाय का मुद्रा करणीया ?

6. अतिलघूत्तरीय प्रश्नाः समाधेयाः (केऽपि दश) —

10×2=20

- (i) प्राणायामे प्रायः कस्य मंत्रस्योच्चारणं भवति ?
- (ii) पातञ्जलयोगसूत्रे कति सूत्राणि सन्ति ?
- (iii) केन पातञ्जल योगसूत्रं रचितम् ?
- (iv) असाधारण शक्ति प्राप्त्यर्थं किं कर्तव्यम् ?
- (v) आसनम् इत्यस्य शाब्दिकः अर्थः कः ?
- (vi) प्रकृत्याः सञ्चालकः किं कथ्यते ?
- (vii) व्यसनेन मानवस्य मनोदशा कीदृशी भवति ?
- (viii) चिकित्सापद्धतिषु का संपूर्णा वर्तते ?
- (ix) क्रीडावीरः कतिवारं हस्तं दोलायमानं करोति ?
- (x) फोलोओन इत्यस्य कोऽर्थः ?
- (xi) हस्तकन्दुके कन्दुकस्य आकारः कीदृशः भवति ?

7. लघूत्तरीय प्रश्नाः समाधेयाः (केऽपि षड्) —

6×3=18

- (i) विभूतिपादस्यारम्भः केन भवति ?
- (ii) कस्य पिता परमवैष्णवः आसीत् ?
- (iii) आसनानि समाप्य किमासनं करणीयम् ?
- (iv) व्यायामस्य द्वौ लाभौ लिखत।
- (v) रसीकरण शब्दप्रयोगः सर्वप्रथमं केन कृतम् ?
- (vi) हस्तकन्दुके स्मेशिंग इत्यस्य कति प्रकाराः सन्ति ?
- (vii) लेगस्पिन बोलिंग इत्युक्ते किम् ?

8. दीर्घ उत्तरीयाः प्रश्नाः समाधेयाः (केऽपि पञ्च) (80 शब्देषु) -

5×4=20

(i) प्राणायामस्य महत्त्वं दर्शयत।

अथवा

समाधिपादे केषां विषयाणां वर्णनमायाति।

(ii) कृपाल्वानन्दस्य जन्म विषये लिखत।

अथवा

शक्तिमुद्रायाः लाभान् लिखन्तु।

(iii) गर्भासनस्य द्वौ लाभौ लिखत।

अथवा

कस्य गृहं द्वारं वैद्यः न पश्यति ?

(iv) उपवास प्राणायामौ वर्णयत।

अथवा

शरीरं सम्यक् रक्षितुं किमावश्यकम् ?

(v) पादपरिवर्तनस्य कौशलं वर्णयत।

अथवा

दृढग्रहणस्य तृतीय प्रकारं वर्णयत।

9. विश्लेषणात्मक प्रश्नाः समाधेयाः (120 शब्देषु)–

2×5=10

(i) प्राणायामस्य के के नियमाः सन्ति ?

अथवा

सिद्धयः कति ? काश्च ताः ?

(ii) भुजङ्गहलासनयोः परिचयो लेख्यः।

अथवा

भोजनेन स्वास्थ्यरक्षणं यथाग्रन्थं प्रतिपादयत।