

Roll No.

Total No. of Pages : 4

Total No. of Questions : 6

उत्तरमध्यमा द्वितीयखण्ड (12वीं) वार्षिक परीक्षा 2025-26

विषय कोड : 1226

योगविज्ञानम्

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 100

निर्देशः - (i) सर्वे प्रश्नाः समाधेयाः।

(ii) प्रश्नानां सम्मुखे अङ्का प्रदत्ताः।

1. उचित-विकल्पं चिनोतु -

15×2=30

(क) योगदर्शन-महर्षिः वर्तते -

(1) पतंजलिः

(2) पाणिनिः

(3) वाल्मीकिः

(4) वशिष्ट-मुनिः

(ख) षट्-कर्माणि सन्ति -

(1) 4

(2) 5

(3) 6

(4) 8

(ग) चित्तवृत्तीनां निरोधः -

(1) अभ्यास योगाभ्यास

(2) क्रियाभ्याम्

(3) वैराग्यम्

(4) देवताभ्याम्

(घ) अष्टांग योगः-महर्षिः -

(1) पतंजलिः

(2) पाणिनिः

(3) चरकः

(4) सुश्रुतः

(च) तपः उच्यते —

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) तन-साधना | (2) मन-साधना |
| (3) तन-मन-साधना | (4) कोऽपि नास्ति |

(छ) वर्तमान-योगप्रचारक-ऋषिः —

- | | |
|------------------|------------------|
| (1) ब्रह्मदेवः | (2) ऋषभदेवः |
| (3) बाबा रामदेवः | (4) नरेन्द्रदेवः |

(ज) मूलतः योगशब्दः —

- | | |
|---------------------|--------------------|
| (1) संस्कृत-भाषायाः | (2) हिन्दी-भाषायाः |
| (3) आंग्ल-भाषायाः | (4) ग्रीक-भाषायाः |

(झ) प्राणायाम् कथ्यते —

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| (1) धनेषु नियंत्रणम् | (2) प्राणेषु नियंत्रणम् |
| (3) व्यसनेषु नियंत्रणम् | (4) शरीरे नियंत्रणम् |

(त) गीतायाः उपदेशः —

- | | |
|--------------|---------------|
| (1) ज्ञानस्य | (2) कर्मस्य |
| (3) भक्त्या | (4) सर्वेषाम् |

(थ) सांख्ययोग-मुनिः वर्तते —

- | | |
|---------------|------------------|
| (1) भरतमुनिः | (2) कपिलमुनिः |
| (3) कणाद-ऋषिः | (4) वशिष्ट-मुनिः |

(द) भ्रामरी शब्दस्य अर्थः —

- | | |
|-------------|------------|
| (1) कमलं | (2) परागः |
| (3) भृकुटिः | (4) भ्रमरः |

(ध) योगस्य अंगानि सन्ति —

(1) 5

(2) 6

(3) 7

(4) 8

(न) मूलतः शब्दः वर्तते —

(1) संस्कृत-भाषायाः

(2) हिन्दी-भाषायाः

(3) तमिल-भाषायाः

(4) मराठी-भाषायाः

(ट) सूर्यनमस्कारे मुद्रा सन्ति —

(1) 7

(2) 8

(3) 12

(4) 10

(ठ) यमस्य अर्थः —

(1) आग्रहः

(2) विग्रहः

(3) निग्रहः

(4) कोऽपि नास्ति

2. युग्ममेलनम् कुरुतः :

5×2=10

(1) कणादः — योगदर्शनम्

(2) कपिलः — महाभारतम्

(3) वेदव्यासः — व्याकरणम्

(4) पाणिनिः — सांख्ययोगः

(5) पतञ्जलिः — वैशेषिक दर्शनम्

3. एकवाक्येन उत्तरं दीयताम् —

5×2=10

(1) योगः किमर्थम् ?

(2) विद्या किमर्थम् ?

(3) वेदशब्दस्य कोऽर्थः ?

(4) प्राणायामः किमर्थं ?

(5) सूर्यनमस्कारः किमर्थम् ?

4. चत्वारिंशत् शब्देषु (40 शब्द) उत्तरं लिखेत् —

5×2=10

(1) ईश्वर-प्रणिधानं किं कथ्यते ?

(2) प्रत्याहारः कः अस्ति ?

(3) पद्मासनं किं अस्ति ?

(4) योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः एतस्य तात्पर्यं किम् ?

(5) चतुर्योदानां नामानि लिख्यताम्।

5. अशीतिः शब्देषु (80 शब्द) उत्तरं लिखेत् —

5×2=10

(1) वेद शब्दं स्पष्टं कुरु। भेदान् अपि लिखन्तु।

(2) स्वाध्यायं विषयः लेख्यः।

(3) कपालभातिः किं अस्ति ? कोलाभः ?

(4) योगसाधना-अंगानिः लिखेयुः।

(5) सप्त-लोकानां नामानि लेख्यानि।

6. उत्तरं 120 शब्देषु लिखेत् —

6×5=30

(1) जीवने योगस्य आवश्यकतायाः निरूपणं कुरुत।

(2) कीदृशं आहारं करणीयम् ? सविस्तरं ऋतुअनुसारं लिखत।

(3) अपरिग्रहः विषयः निरूपणीयः ?

(4) षट्कर्माणि कानि सन्ति ? लेख्यानि।

(5) “जीवने आसनानां उपयोगिता” विषये सविस्तरं लिखत।

(6) “दृष्टि है तो सृष्टि है।” सूक्तिः व्याख्यायताम्।