

प्राश्निक कोड क्र. 4119.35

पृष्ठ क्र. —
प्रश्न पत्र / आदर्श उत्तर

परीक्षा का नाम:—पूर्व मध्यमा / उत्तरमध्यमा, खण्ड-प्रथम / द्वितीय (12वीं)

विषय . . . योग विज्ञानम् . . . विषय कोड . . . 1226 . . . माध्यम . . . संस्कृत / हिन्दी

कुल प्रश्न . . . 7
समय—3 घण्टा

पूर्णांक . . . 100 . . .

निर्देश

प्रश्न क्रमांक	प्रश्न के लिए अधिकतम अंक
1.	32
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

① वस्तु निष्ठा: प्रश्नाः समाधेयाः
1. चित्तवृत्तीनां निरोधः भवति - 2
1. अम्भासयोगाभ्याम् 2. क्रियाभ्याम्
3. अम्भासवेशाभ्याम् 4. उन्मत्ताभ्याम्
2. वृत्तयः 6. कतिपयः - 2
(क) 2 (ख) 4 (ग) 5 (घ) 16
3. योगान् निरोधः भवति - 2
(क) वृत्तिनिरोधः (ख) चित्तवृत्तिनिरोधः (ग) कृतनिरोधः
(घ) सुचिन्तनिरोधः
4. योग प्रश्नस्य सम्बन्धः आस्ति - 2
(1) इंधीयः (2) वसिष्ठः (3) महाश्वपतिः (4) महाश्वपतिः
5. समाधिपदे शृङ्गाणां संख्या आस्ति - 2
(1) 52 (2) 53 (3) 51 (4) 56
6. योगवसिष्ठ ग्रन्थस्य लेखकः आस्ति - 2
(क) वसिष्ठः (ख) नन्दलालश्रीराज (ग) महाश्वपतिः (घ) रामः
7. धूम्रनिमस्कारस्य कति जात्रानि कति आसनानि सन्ति - 2
(क) 12/7 (ख) 10 (ग) 5/-2 (घ) 20

हस्ताक्षर

का. P.T.O I

8. सजीवः _____
 (1) समाधि; (2) दुर्ग्याधि (3) असमाधि (4) सुसमाधि
9. बुद्धेः अपर नाम किम् -2
 (1) विद्या (2) महाविद्या (3) त्र्यम्बकरा (4) शक्ति
10. अष्टांग योगस्य प्रथमः अंगम् आस्ति -2
 (1) यम (2) नियम (3) प्रत्याहार (4) धारणा
11. प्रथमं अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवसः मन्यते -2
 (अ) 27 फरवरी 2008 (ब) 21 जून 2015 (स) 13 जनवरी 1996 (द) 21 जून 2010
12. स्वामी शैवेकानन्दः कस्य शिष्या आसीत् -2
 (1) स्वामी दयानन्द सरास्वती (2) स्वीन्दनयट्टेकोर (3) स्वामी रामकृष्णपरमहंस (4) स्वामी रामदेव
13. केन आसनेन वृद्धत्वं इष्टी भवति -2
 (1) धूम्रसन (2) शीतसन (3) भृगुसन (4) यकृतसन
14. यमाः कति विधाः भवन्ति -2
 (1) 10 (2) 5 (3) 25 (4) 55
15. निम्नलिखितेषु कः विधिः प्राणायामस्य नैव आस्ति -2
 (1) धौतीः (2) पूरकः (3) रेचकः (4) कुम्भकः
16. योगस्य जन्मदाता देशः आस्ति -2
 (1) अमेरिका (2) चाइना (3) भारत (4) इंग्लैण्ड



17. भगवद्गीता अनुसारं योगस्य परिभाषां आसीत् - २

- ① योगः कर्मसु कौशलम् ② योगी युञ्जीत सातम् आत्मानम्
③ युक्ताः आसीत् बल्लरः ④ त्रशान्तात्मा विगतः प्रसङ्गः

18. योगसमाधिः आसीत् इदं कथम् आसीत् - २

- ① पतञ्जलिः ② स्वामी रामदेव महाराज
③ महर्षि वेदव्यास ④ अरस्तु

19. "योग" शब्दः संस्कृत व्याकरणस्य क्वेन धातूनां प्रयुक्तः भवति - २

- ① युजिरयोगे ② युज संयमने ③ युज समाधौ ④ सर्वे उपयुक्ता

20. अन्तरिक्षीय योग दिवसः प्रति वर्षं आयोज्यते - २

- ① २१ जून ② ३ अगस्त ③ १५ फरवरी ④ २३ डिसेम्बर

21. "योगसाधना एवं योगविधिसा" पुस्तकस्य लेखकः किं नाम आसीत् - २

- ① महर्षि वसिष्ठ ② स्वामी रामदेव महाराज ③ महर्षि पतञ्जलि ④ नारद

22. "आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध" पुस्तकस्य लेखकः किं नाम आसीत् - २

- ① स्वामी सत्यानन्द ② स्वामी विवेकानन्द ③ स्वामी रामदेव महाराज ④ स्वामी वसिष्ठ

23. "प्राणायाम" पुस्तकस्य कः लेखकः आसीत् - २

- ① ए.के. अयंगर ② स्वामी रामदेव महाराज ③ स्वामी विवेकानन्द ④ महर्षि पतञ्जलि

24. "योगवासिष्ठम्" पुस्तकस्य कः लेखकः आसीत् - २

- ① वसिष्ठः ② सत्यानन्द ③ ए.के.अयंगर ④ महर्षि पतञ्जलि

25. निम्नांकितेषु कः असन् नैव आसीत् - २

(1) उज्जयिनी (2) अश्विनीधनुःरासन् (3) शीषसिन् (4) कुजंगासन्

26. धारणाः ध्यान-समाधिः कस्य सामिलितरूपं आसीत् - २

(1) सैयमः (2) क्रियायोगः (3) अष्टांगयोगः (4) केवल्यम

27. केवल्यस्य प्राप्तिः साधनं कः आसीत् - २

(1) अष्टांगयोगः (2) अभ्यासवैराग्यः (3) क्रियायोगः (4) उपर्युक्तसर्वे

28. षट्कर्मस्य वर्णनं कस्मिन् ग्रन्थे मिलति - २

(1) हठप्रदीपिका (2) भगवद्गीता (3) योगदर्शनम् (4) कशिपुसंहिता

29. हठप्रदीपिकाः अनुसारं षट्कर्म कः नैव आसीत् -

(1) वास्ति (2) जैत्रि (3) कपालभास्त्रि (4) धाटक

30. धौत्रि क्रियायाः सम्बन्धः आसीत् - २

(1) अमाशयेन (2) लघुआंतः (3) ज्येष्ठ आंतः (4) उपर्युक्तसर्वे

31. धारणासु च योग्यता मनसः कस्य कथनं आसीत् - २

(1) योगसूत्रेण (2) जीवामाद्यमेन (3) पञ्चोपनिषदे (4) शिवपुराणे

32. "योग" शब्दस्य उत्पत्तिं कस्मिन् भाषायाम् वर्तते - २

(1) हिन्दीः (2) संस्कृतम् (3) फारसीः (4) उर्दूः ।

P.T.O. 4

प्रश्न - 2 लघुतरीयाः प्रश्नाः समाधेयाः

10

1. त्रिवन्धु महाबन्धश्च किं महत्त्वं आस्ति वर्णनं करोत - 2
2. पश्चिम विषये कुंजल-कपालमांसे विषये वर्णनं करोत - 2
3. घेरण्डसंहिता पुस्तके कस्य वर्णनं लिखितं आस्ति - 2
4. हठयोगप्रदीपिका पुस्तके कस्य वर्णनं वर्तते संक्षेपेण लिखत - 2
5. योगवासिष्ठम् पुस्तके कस्य वर्णनं मुख्यरूपेण वर्तते लिखत - 2
6. सूर्यनमस्कारस्य महत्त्वं संस्कृतभाषामां लिखत - 2
7. अश्विनी प्राणायामस्य कं के लाभः सान्ने लिखत - 2
8. हलासनस्य कं के मुख्यरूपेण लाभः सान्ने - 2
9. घेरण्डसंहितायां कस्य वर्णनं कृतम् आस्ति लिखत - 2
10. हठप्रदीपिका पुस्तके प्राणायामस्य कति भेदाः सान्ने - 2

प्रश्न - 3 एकवाक्येन उत्तरं दद्यात् - 2

18

1. योगदर्शनं केवल्य पादे कति सूत्राणि सान्ने - 2
2. मनुष्यः विधाविहीनः किम् - 2
3. योगवासिष्ठ ग्रन्थस्य लेखकः कः - 2
4. महाकवि भर्तृहरिः कस्य भ्राता आस्ति - 2
5. योगविज्ञानस्य लाभः कः ।
6. वायुमुद्राः प्राणमुद्राः लाभः कः ।

प्रश्न - 4 विश्लेषणात्मकाः प्रश्नाः समाधेयाः -

10

1. योगदर्शनं केवल्य पादस्य समालोचनात्मकं वर्णनं करोत - 2
2. योगवासिष्ठ ग्रन्थस्य लेखकं परिचयं विश्लेषणात्मकं विवेच्यताम् - 2
3. उदियानबन्धः लालबन्धः मूलबन्धः विषये समीक्षात्मकं रूपेण लिखत - 2

(7)

P.T.O 5

(6)

4. ऋग्वेदस्य सूक्तानामुत्कार विषये समीक्षात्मकरूपेण सूक्तानामुत्कारस्य महत्त्वं वर्णयत - 2

5. योगवासिष्ठ ग्रन्थे कति श्लोकानि सन्ति - 2

प्रश्न 5 - दीर्घोत्तरीयाः प्रश्नाः समाधेयाः

10

1. कौण्डिन्यः, मत्स्यासनः, योगमुद्रासनः -
पद्मशीर्षसन विषये महत्त्वं विधि-य प्रतिपादयत - 2
2. योगवासिष्ठ ग्रन्थस्य महत्त्वं संस्कृत भाषायां लिखत - 2
अथवा

1. प्राणायामः, 'आसनप्राणायाममुद्रावन्द्य' पुस्तकस्य महत्त्वं प्रतिपादयत - 2

2. योगसाधनाखण्डे योगचिन्तिताः तथा च चेरण्डसंहिता पुस्तकस्य महत्त्वं संस्कृत भाषायां सप्रमाणं वर्णनं करोत - 2

प्रश्न 6 - आदि दीर्घोत्तरीयाः प्रश्नाः समाधेयाः

5

- ① पार्श्वलयोगसूत्रम् - केवल्यपादस्य केऽपि पंच सूत्राणि लिखत - 2
- ② भक्तिप्राणायामस्य के केलाभाः सन्ति - 2
- ③ कुंजल-पुष्पमः-कपालभाति-शब्दानां अर्थमहत्त्वं ग्रन्थानुसारं विवेचनीयम् - 2
- ④ योगविज्ञानशब्दस्य किं महत्त्वं अस्ति - 2
- ⑤ नटशिक्षावीतिअनुसारं योगविज्ञानस्य के केलाभाः सन्ति - 2

(12)

(7)

प्रश्न - 7. रिक्ता स्थानं पूरयेत् -

5

- (1) जन्मो प्राथम्येन तपः समाधिना — |
- (2) जाल्यन्तर धारिणाम् — |
- (3) ते व्यक्तसूक्ष्माः — |
- (4) तत्र च क्लेशकर्म — |
- (5) तदा विवेकनिम्नं क्वल्पप्रवर्तमानम् — |

प्रश्न - 8. युग्ममेवमं कुरु -

5

- (1) अथ - योगदर्शनम् |
- (2) पराजालि - योगानुशासनम् |
- (3) चत्वारि - चित्तस्य |
- (4) कस्यचित् निरोध-पादाः |
- (5) अनुमानानि - त्रयः |

प्रश्न - 9 (प्रायोगिकम् - योगासनम्) -

5

1. कौण्डिन्यासन
2. मत्स्यासन
3. योगभृङ्गासन
4. कर्णपीडासन
5. वृश्चिकासन

(73)

विषय - योग विज्ञानम्

कक्षा - उत्तरमध्यमा द्वितीयखण्ड (12वीं)

विषयकोड - 1226

अंक 100

28 प्रश्नों की रचना

- प्रश्न - 1 योग की व्युत्पत्ति और परिभाषा लिखिये -
- प्रश्न - 2 योग का क्या अर्थ है - संज्ञेय में समझाइए
- प्रश्न - 3 योग का स्थिति है - कथन को स्पष्ट कीजिए -
- प्रश्न - 4 योग विज्ञानम् भाग II योगवसिष्ठम् का क्या महत्व है -
- प्रश्न - 5 योग विज्ञानम् भाग II पञ्चतन्त्रयोगसूत्रम् के कल्पपाद की विशेषता बताओ -
- प्रश्न - 6 परकर्म कुंजल व्युत्पत्ति रूपालभाते से जीवन सुखी कैसे होता है -
- प्रश्न - 7 वायुमुद्रा और शान्तिमुद्रा से क्या क्या लाभ होते हैं -
- प्रश्न - 8 घेखट संहिता और हठयोगप्रदीपिका में कितना वर्णन है -
- प्रश्न - 9 यम एवं नियम के बारे में संज्ञेय में समझाइये -
- प्रश्न - 10 अर्हण योग क्या है - समझाइए
- प्रश्न - 11 योगासन को परिभाषित कीजिए -
- प्रश्न - 12 आसन के अभ्यास हेतु दिशा निर्देश लिखिये -
- प्रश्न - 13 रोगानुसार योग की विवेचना कीजिए

- प्रश्न 14 अर्जुन योग में ध्यान का क्या अर्थ है समझाइये -
- प्रश्न 15 हठयोग प्रदीपिका के अनुसार धारणा का क्या अर्थ है -
- प्रश्न 16 कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग, ज्ञानयोग का संक्षेप में वर्णन कीजिए -
- प्रश्न 17 योग की धारणा लिखिए -
- प्रश्न 18 राज योग और हठ योग की स्पष्ट कीजिए -
- प्रश्न 19 सूर्यनिमस्कार का अर्थ एवं इसकी विभिन्न स्थितियाँ लिखिए -
- प्रश्न 20 योगनिष्ठा के लाभ का वर्णन कीजिए -
- प्रश्न 21 योग में क्रियाओं को स्पष्ट कीजिए -
- प्रश्न 22 षट्कर्म क्रियाओं को स्पष्ट कीजिए -
- प्रश्न 23 केवल्य पाद की क्या महिमा है -
- प्रश्न 24 प्राणायाम से क्या आप समझते हैं लाभ बताइए -
- प्रश्न 25 हठ प्रदीपिका के अनुसार प्राण, अपान, समान, उग्रान उग्रानों को स्पष्ट कीजिए -
- प्रश्न - 26 उपप्राण और कौन से हैं - समझाइये -
- प्रश्न 27 नाग, कुर्म, हंकर, देवदत्त, धर्मजय का वर्णन कीजिए -
- प्रश्न 28 जालन्धर बन्ध, अर्द्धशान बन्ध, मूलबन्ध की महिमा बताओ -

आदर्श उत्तर

कक्षा - उत्तरप्रश्नमा द्वितीय खण्ड (2वीं)

विषय: - योग विज्ञान 1226 पूर्णांक - 100

प्रश्न 1 वस्तुनिष्ठा: प्रश्नमा उत्तराणि -

- ① अभ्यास वैराग्य भावना ② 5 ③ चित्रवृत्ति निरोध ④ महाषि पतंजलि: ⑤ 5।
- ⑥ वसिष्ठ ⑦ 12/7 ⑧ समाधि ⑨ प्रकृत्यभ्रम ⑩ यम ⑪ स्वामी श्रीगणेशधर
- ⑫ राज्ञः ⑬ यकृतस्य ⑭ 5 ⑮ धोत्रि ⑯ भारत ⑰ योगन्यायकारिणी
- ⑱ महाषि वेदेव्यास ⑲ युजिरयोगे ⑳ राज्ञः ㉑ स्वामी रामदेव महाराज
- ㉒ स्वामी सत्यानन्द ㉓ ए.के. अयंगर ㉔ वसिष्ठ ㉕ उज्जयिनी
- ㉖ संयमः ㉗ उपनिषत्सु ㉘ हठ प्रदीपिका ㉙ जैत्रि ㉚ अमाशयेन
- ㉛ योग सूत्रेण ㉜ संस्कृतम्

प्रश्नोत्तर - 3 ① त्रिचत्वारिंशत् ② पशुः ③ वसिष्ठः ④ ~~वसिष्ठः~~ ⑤ शरीरव्याधि
निराकरणं ⑥

प्रश्नोत्तर - 7 ① जन्मोपाधि मन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धयः ।
② जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरत ।
③ ते व्यक्ता सूक्ष्मा गुणात्मानः ।
④ ततः क्लेशकर्म निवृत्तिः ।
⑤ तदा विवेक निम्नं केवलमत्रावधारं चित्रम् ।

प्रश्नोत्तर - 8 -

- ① अथ योगानुशासनम् ।
- ② पतंजलि योगदर्शनम् ।
- ③ चत्वारि पादाः ।
- ④ कस्यचित्तिनिरोधः कित्तस्य ।
- ⑤ अनुमानानि च ।