

सुखदोव्यायामः।

Que.1. रिक्तस्थाने कोष्ठकात् उचितानि पदानि स्वीकृत्य पद्मासनमधिकृत्य लिखत। [Marks :(4)]

अत्युत्कृष्टम् आसनं भवति -----। अस्यासनस्य अनुष्ठानेन ----- वर्धते। मनः शरीरः च ----- भवति।
इदमासनम् ----- क्लमं च निवारयति। शरीरस्य बाह्याभ्यन्तरावयवानाम् --- क्रियते। मनसः -----
भवति।

(शान्तिः, एकाग्रता, पद्मासनम्, उत्तेजनं, आलस्यं, दृढं)

XIII. रिक्तस्थाने कोष्ठकात् उचितानि पदानि स्वीकृत्य शवासनमधिकृत्य लिखत।

मानसिकक्लेशानां परिहाराय प्रयोजकं भवति -----। अस्य आसनस्य अनुष्ठानेन ----- अपनयति। -----
--- वर्धयति। ----- वर्धनाय प्रयोजकं भवति। सर्वेषाम् आसनानां ----- शवासनम् अनुष्ठीयते।

(एकाग्रता, अन्ते, क्लमं, शवासनम्, मनोबलम्)

Ans. रिक्तस्थाने कोष्ठकात् उचितानि पदानि स्वीकृत्य पद्मासनमधिकृत्य लिखत।

अत्युत्कृष्टम् आसनं भवति पद्मासनम्,। अस्यासनस्य अनुष्ठानेन एकाग्रता, वर्धते। मनः शरीरः च दृढं भवति।
इदमासनम् आलस्यं क्लमं च निवारयति। शरीरस्य बाह्याभ्यन्तरावयवानाम् उत्तेजनं क्रियते। मनसः शान्तिः भवति।

XIII. रिक्तस्थाने कोष्ठकात् उचितानि पदानि स्वीकृत्य शवासनमधिकृत्य लिखत।

मानसिकक्लेशानां परिहाराय प्रयोजकं भवति शवासनम्। अस्य आसनस्य अनुष्ठानेन क्लमम् अपनयति। मनोबलम्
वर्धयति। एकाग्रता वर्धनायप्रयोजकं भवति। सर्वेषाम् आसनानां अन्ते शवासनम् अनुष्ठीयते।

Que.2. शुद्धम् अशुद्धं च विविच्य पट्टिकां लिखत। [Marks :(4)]

1. सर्वेषामासनानाम् अन्ते वज्रासनम् अनुष्ठीयते।
2. धनुरासनानुष्ठानेन वातरोगात् मुक्तिं लभते।
3. वज्रासनानुष्ठानेन प्रमेहरोगः नश्यति।
4. पद्मासनं विश्रमासने अन्तर्भवति।

Ans. शुद्धम् अशुद्धं च विविच्य पट्टिकां लिखत।

- १ सर्वेषामासनानाम् अन्ते वज्रासनम् अनुष्ठीयते। - अशुद्धं
- २ धनुरासनानुष्ठानेन वातरोगात् मुक्तिं लभते। - शुद्धं
- ३ वज्रासनानुष्ठानेन प्रमेहरोगः नश्यति - शुद्धं
- ४ पद्मासनं विश्रमासने अन्तर्भवति। - अशुद्धं

Que.3. पूर्णवाक्यैः उत्तरं लिखत।

[Marks :(4)]

1. योगशास्त्रस्य अष्टाङ्गानि कानि?
2. योगासनसम्बन्धीनां त्रयाणां ग्रन्थानां नामानि लिखत।
3. आसनानि कति विधानि? तानि कानि?

Ans. पूर्णवाक्यैः उत्तरं लिखत।

1. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधिरूपाणि योगशास्त्रस्य अष्टाङ्गानि भवन्ति।
2. पातञ्जलयोगसूत्रं, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता।
3. आसनानि चतुर्विधानि। तानि ध्यानासनानि, व्ययामासनानि, विश्रामासनानि, मनःकायिकासनानि च।

Que.4. समुचितमुत्तरं कोष्ठकात् निर्धार्य लिखत।

[Marks :(5)]

1. कति दर्शनानि सन्ति?

(पञ्च, षट्, सप्त, अष्ट)

2. योगदर्शनस्य कर्ता कः?

(चरकः, सुश्रुतः, कपिलः, पतञ्जलिः)

3. योगसूत्रे कति सूत्राणि सन्ति?

(196, 199, 193, 191)

4. बहिरङ्गयोगस्य नामान्तरं किम्?

(हठयोगः, अन्तरङ्गयोगः, राजयोगः,)

5. योगसूत्रे कति अध्यायाः सन्ति?

(चत्वारः, पञ्च, षट्, सप्त)

Ans. समुचितमुत्तरं कोष्ठकात् निर्धार्य लिखत।

1. षट्।
2. पतञ्जलिः।
3. 196
4. हठयोगः।
5. चत्वारः।

Que.5. प्रयोजनानुसारं पट्टिकां कुरुत।

[Marks :(6)]

1. अम्लोद्धारवायुकोपयोः शान्तिं लभते।
2. आलस्यं क्लमं च निवारयति।

3. एकाग्रता वर्धते।
4. मानसिकक्लेशं परिहरति।
5. कशेरुकाणां दृढतां वर्धयति।
6. नीर्वातप्रमेहरोगयोः शान्तिं लभते।
7. उदरस्य दुर्मेदः नश्यति।
8. मनोबलं वर्धयति।

वज्रासनम् धनुरासनम् पद्मासनम् शवासनम्

Ans. प्रयोजनानुसारं पट्टिकां कुरुत।

वज्रासनम्	धनुरासनम्	पद्मासनम्	शवासनम्
अम्लोद्गारवायुकोपयोः शान्तिं लभते। नीर्वातप्रमेहरोगयोः शान्तिं लभते।	कशेरुकाणां दृढतां वर्धयति। उदरस्य दुर्मेदः नश्यति।	आलस्यं क्लमं च निवारयति। मानसिकक्लेशं परिहरति।	मनोबलं वर्धयति। एकाग्रता वर्धते।

Que.6. समुचितम् उत्तरं कोष्ठकात् निर्धार्य लिखत।

[Marks :(4)]

- क] ----- नमः। (हरि /हरये)
- ख] ----- परितः कृषिक्षेत्राणि सन्ति। (ग्रामस्य/ ग्रामं)
- ग] ----- नमः। (अम्बायै/ अम्बायाः)
- घ] ----- उभयतः पुरुषौ स्तः। (पितरम्/ पितुः)

Ans. समुचितम् उत्तरं कोष्ठकात् निर्धार्य लिखत।

- क) हरये ।
- ख) ग्रामं ।
- ग) अम्बायै ।
- घ) पितरम्।

Que.7. उदाहरणानुसारं योगासनमधिकृत्य मुद्रावाक्यं रचयतु।

[Marks :(2)]

उदा- कुरु योगासनं भव पुष्टगात्रः।

कुरु योगासनं -----।

कुरु योगासनं -----।

Ans. उदाहरणानुसारं योगासनमधिकृत्य मुद्रावाक्यं रचयतु।

उचितस्य मुद्रावाक्यस्य अङ्कः देयः।

Que.8. छात्राः - नमस्ते आचार्य। कति दर्शनानि सन्ति।

[Marks : (4)]

आचार्यः - षट्। सांख्ययोगन्यायवैशेषिकं पूर्वमीमांसा उत्तरमीमांसा चेति।

छात्राः - योगसूत्रस्य कर्ता कः?

आचार्यः - पतञ्जलिमहर्षिः।

छात्राः - आसनस्य निर्वचनं किम्?

आचार्यः - स्थिरसुखमासनम्।

छात्राः - आसनानां अन्ते अनुष्ठीयमानम् आसनं किम्?

आचार्यः - शवासनम्।

Ans. सम्भाषणं पठित्वा योगशास्त्रमधिकृत्य टिप्पणीं लिखत।

आमुखम् ।

विषयप्रवेशः।

विषयावतारणम्।

आशयव्यक्तता ।

भाषाशुद्धिः।

Que.9. संभाषणांशं पूरयत-

[Marks : (4)]

छात्राः - नमस्ते आचार्य। कति दर्शनानि सन्ति?

आचार्यः - ----। सांख्य-योग-न्याय-वैशेषिक- पूर्वमीमांसा- उत्तरमीमांसा चेति।

छात्राः - योगसूत्रस्य कर्ता कः?

आचार्यः - -----।

छात्राः - आसनस्य निर्वचनं किम्?

आचार्यः - -----।

छात्राः - आसनानां अन्ते अनुष्ठीयमानम् आसनं किम्?

आचार्यः - -----।

छात्राः - धन्यवादः।

Ans. संभाषणांशं पूरयत।

उचितस्योत्तरस्य कृते अङ्कः देयः।

Que.10. यथोचितं योजयत

[Marks :(4)]

क) क्लमः - आसनम्।

श्रोणी - पृष्ठास्थि।

धनुः - सादः।

कशेरुका - मोचनम्।

मुक्तिः - कटिप्रदेशः।

ख) एकाग्रता - शवासनम्।

मनोबलवर्धनम् - पद्मासनम्।

प्रमेहरोगशान्तिः - धनुरासनम्।

वातरोगात् मुक्तिः - वज्रासनम्।

ग). पद्मासनम् - व्यायामासनम्।

शलभासनम् - ध्यानासनम्।

शवासनम् - मनःकायिकासनम्।

प्राणायामः - विश्रमासनम्।

Ans. यथोचितं योजयत-

क) क्लमः -सादः।

श्रोणी -कटिप्रदेशः।

धनुः -आसनम्।

कशेरुका -पृष्ठास्थि।

मुक्तिः -मोचनम्।

ख) एकाग्रता - पद्मासनम्।

मनोबलवर्धनम् - शवासनम्।

प्रमेहरोगशान्तिः- वज्रासनम्।

वातरोगात् मुक्तिः- धनुरासनम्।

ग). पद्मासनम् - ध्यानासनम्।

शलभासनम् - व्यायामासनम्।

शवासनम् - विश्रमासनम्।

प्राणायामः - मनःकायिकासनम्।

Que.11. उदाहरणानुसारं पदानां विश्लेषणं कुरुत।

[Marks : (3)]

क) उदा- चत्वारः + अध्यायाः -चत्वारोऽध्यायाः।

१) चत्वारः + अवयवाः -----।

२) चत्वारः + अन्धाः -----।

३) चत्वारः + अर्थाः -----।

ख) उदा. अस्य + आसनस्य-अस्यासनस्य।

१) अस्य + आमयस्य -----।

२) अस्य + आरोग्यस्य -----।

३) अस्य + आपणस्य -----।

ग) उदा- यमादयश्चत्वारः - यमादयः + चत्वारः।

१) रामादयश्चत्वारः ----- + -----।

२) अध्यापकादयश्चत्वारः ----- + -----।

३) गजादयश्चत्वारः ----- + -----।

Ans. उदाहरणानुसारं पदानां सन्धिं कुरुत।

क) उदा- चत्वारः + अध्यायाः -चत्वारोऽध्यायाः।

१) चत्वारोऽवयवाः।

२) चत्वारोऽन्धाः।

३) चत्वारोऽर्थाः।

ख) उदा. अस्य + आसनस्य-अस्यासनस्य।

१) अस्यामयस्य।

२) अस्पारोग्यस्य।

३) अस्यापणस्य।

ग) उदा- यमादयश्चत्वारः-यमादयः + चत्वारः।

१) रामादयः+ चत्वारः।

२) अध्यापकादयः+ चत्वारः।

३) गजादयः+ चत्वारः।

Que.12. XIV. एकं पदं लिखत।

[Marks :(4)]

उदा- प्रत्याहारः आदौ येषां ते - प्रत्याहारादयः।

१ यमः आदौ येषां ते - -----।

२ आसनम् आदौ येषां ते - -----।

३. अहिंसा आदौ येषां ते - -----।

४. शौचम् आदौ येषां ते - -----।

Ans. XIV. एकं पदं लिखत।

उदा. प्रत्याहारः आदौ येषां ते - प्रत्याहारादयः।

१ यमादयः।

२ आसनादयः।

३. अहिंसादयः।

४. शौचादयः।