

निर्देश : सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है।

प्रश्न-1. सही विकल्प चुनकर उत्तर लिखिए। 5

1. योग आत्मा का परमात्मा से है -

- अ) मिलन ब) साक्षात्कार
स) जुड़ना द) उपरोक्त सभी

2. अनेक लोग स्वास्थ्य लाभ के लिए करते हैं -

- अ) ध्यायाम ब) कसरत
स) योग द) नेहनत

3. योग प्रदीप के अनुसार योग के प्रकार हैं -

- अ) छ ब) तीन
स) चार द) पाँच

4. बौद्ध दर्शन के संस्थापक थे -

- अ) राजाराम मोहन राय ब) रामकृष्ण
स) स्वामी विवेकानंद स) गौतम बुद्ध

5. सूर्य नमस्कार के कितने घरण हैं .

- अ) दस ब) ग्यारह
स) बारह द) तेरह

प्र.02 रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए - 5

1. योग एक कला होने के साथ-साथ है।
2. "योग कौसलमं"

कृ.प.उ.

3. योग से की प्राप्ति होती है।

4. वर्धमान महावीर तीर्थंकर थे।

5. भारतीय दर्शन की परम्परा बौद्ध दर्शन से है।

प्र.03 अति लघुउत्तरीय प्रश्नों के उत्तर लिखिए -

1. योग की दो परिभाषा लिखिए। 3
2. गीता के अनुसार योग के कितने प्रकार हैं ? 3
3. सूर्य नमस्कार के छ लाभ बताइये। 3
4. कुण्डलिनी योग क्या है ? 3

लघु उत्तरीय प्रश्नों उत्तर दीजिए -

प्र.04 योग के पाँच क्षेत्र बताइये।

5

अथवा

योग के दस उद्देश्य लिखिए।

प्र.05 भक्तियोग से आप क्या समझते हैं ? भक्ति योग की तीन विशेषताएँ लिखिए। <https://www.xamstudy.com> 5

अथवा

जलनेति एवं सूत्र नेति के बारे में समझाइयें एवं नेति के तीन लाभ बताइये।

प्र.06 शीतली प्राणायाम की विधि समझाइये एवं इसके लाभ बताइये।

5

अथवा

धामरी प्राणायाम से आप क्या समझते हैं ? इसकी विधि लिखते हुए लाभ भी बताइये।

प्र.07 जैन दर्शन के पाँच प्रमुख विचार लिखिए।

5

अथवा

बौद्ध दर्शन के पाँच प्रमुख विचार लिखिए।

(3)

प्र.08 योग एवं व्यायाम में आठ अंतर लिखिए। 8

अथवा

विद्यालयों एवं शिक्षकों के लिए योग का महत्व बताइये।

---//---

<https://www.xamstudy.com>

Whatsapp @ 9300930012

Send your old paper & get 10/-

अपने पुराने पेपर्स भेजे और 10 रुपये पायें,

Paytm or Google Pay से

<https://www.xamstudy.com>