

प्रश्न पत्र संख्या / Que. Paper No. : IV/20-21/Social Science/

प्रतिष्ठान द्वारा भरा जाएगा / To be filled in by Pratishtan

अंकों का विवरण / Details of Marks			
विषय / Subject	पूर्णांक / Max. Marks	प्राप्तांक / Marks obtained	परीक्षक के हस्ताक्षर Sign. of examiner
सामाजिक विज्ञान / Social Science	100		

सही विकल्प के सामने (✓) का चिह्न बनाइए -

10 × 2 = 20

प्र.1. पूर्णा स्वास्थ्य से आशय है -

(क) शरीर का स्वास्थ्य

(ख) मन का स्वास्थ्य

(ग) धन की प्रचुरता

(घ) शरीर एवं मन का स्वास्थ्य

प्र.2. पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति होती है -

(क) पहलवानी से

(ख) बहुत धन कमाने से

(ग) शरीर को सजाने से

(घ) शरीर एवं मन का स्वस्थ होने से

प्र.3. भ्रामरी है -

(क) आसन

(ख) षट्क्रिया

(ग) ध्यान

(घ) प्राणायाम

प्र.4. योग विज्ञान का उद्भव हुआ -

(क) चीन में

(ख) भारत में

(ग) जापान में

(घ) अमेरिका में

प्र.5. अष्टांग योग में समाधि का क्रम है -

(क) पहला

(ख) पाँचवा

(ग) दूसरा

(घ) आठवाँ

प्र.6. आसन करने से लाभ है -

(क) शरीर में लचीलापन आना

(ख) पाचनक्रिया स्वस्थ होना

(ग) अंगों में मजबूती

(घ) उपरोक्त सभी

प्र.7. साधनपाद में कितने सूत्र हैं -

(क) 55

(ख) 51

(ग) 34

(घ) 54

प्र.8. ॐ की आकृति बनने वाला आसन -

- | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|----------------------|
| (क) पद्मासन | <input type="text"/> | (ख) उष्ट्रासन | <input type="text"/> |
| (ग) शवासन | <input type="text"/> | (घ) भद्रासन | <input type="text"/> |

प्र.9. सर्वांगासन का पूरक आसन है -

- | | | | |
|---------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| (क) मत्स्यासन | <input type="text"/> | (ख) पश्चिमोत्तानासन | <input type="text"/> |
| (ग) शशांकासन | <input type="text"/> | (घ) धनुरासन | <input type="text"/> |

प्र.10. विपरीतकरणी मुद्रा किस आसन को कहा गया है -

- | | | | |
|--------------|----------------------|--------------|----------------------|
| (क) गर्भासन | <input type="text"/> | (ख) कुर्मासन | <input type="text"/> |
| (ग) शीर्षासन | <input type="text"/> | (घ) गरुडासन | <input type="text"/> |

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए -

10 × 2 = 20

प्र.11. 21 जून को 'योग दिवस' के रूप में मनाने का प्रस्ताव में पारित किया गया था।

(लोकसभा/ संयुक्त राष्ट्र महासभा)

प्र.12. प्राणों का विस्तार एवं नियमन है। (आसान/प्राणायाम)

प्र.13. स्वास्थ्य के घटक है। (4/5)

प्र.14. योग, शरीर एवं मन का है। (वियोग/सामंजस्य)

प्र.15. यम का एक अंग है। (अहिंसा/ संतोष)

प्र.16. प्राचीनकाल में योगविद्या थी। (लिखित/गुरुमुखी)

प्र.17. ध्यानात्मक आसन है। (वृक्षासन/ पद्मासन)

प्र.18. कपालभाति को की श्रेणी में रखा गया है। (प्राणायाम /षटक्रिया)

प्र.19. आसन में जठराग्नि प्रदीप्त होती है। (भुजंगासन /वज्रासन)

प्र.20. सूर्यनमस्कार की तृतीय स्थिति 'ओम' है। (सूर्याय/ मित्राय)

सही जोड़ी मिलान कीजिए -

5 × 2 = 10

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| प्र.21. प्राणायाम | (क) पंचक्लेश का वर्णन |
| प्र.22. समाधिपाद | (ख) हठयोगी |
| प्र.23. जलनेति | (ग) सूर्यभेदन |
| प्र.24. गोरक्षनाथ | (घ) समाधिपाद |
| प्र.25. साधनपाद | (ङ) षट्क्रिया |

सत्य/असत्य बताइए -

5 × 2 = 10

प्र.26. ताडासन से शरीर की लम्बाई में वृद्धि होती है। (सत्य/असत्य)

प्र.27. कर्मों में कुशलता ही योग है। (सत्य/असत्य)

प्र.28. सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास आसनों के अभ्यास से पूर्व किया जाता है। (सत्य/असत्य)

प्र.29. प्राणायाम का अभ्यास नित्य संध्योपासना में किया जाता है। (सत्य/असत्य)

प्र.30. सूर्य नमस्कार की सातवीं स्थिति भुजंगासन कहलाती है। (सत्य/असत्य)

लघु उत्तरीय प्रश्न -

10 × 3 = 30

प्र.31. भगवद्गीता के तृतीय अध्याय का नाम लिखिए ?

प्र.32. योग के आठ अंगों के नाम लिखिए ?

प्र.33. योगसूत्र के चारों पादों के नाम एवं सूत्रों की संख्या लिखिए ?

प्र.34. सूर्यनमस्कार के चार लाभ लिखिए ?

प्र.35. आसन की परिभाषा लिखिए ?

प्र.36. सम्पूर्ण स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए ?

प्र.37. नाडासन के कोई तीन लाभ बताइए ?

प्र.38. शरीर में स्थित सात चक्रों के नाम लिखिए ?

प्र.39. आसनों के प्रकार बताईए ?

प्र.40. षट्क्रिया का क्या उद्देश्य है ?

दीर्घउत्तरीय प्रश्न -

2 × 5 = 10

प्र.41. प्रत्याहार का क्या अर्थ है ?

प्र.42. प्राणायाम के पाँच प्रकार बताईए ?
