

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद विद्या प्रतिष्ठान, उज्जैन

योग प्रशिक्षण कनिष्ठ सहायक

आदर्शप्रश्न पत्र – 2023-24

कक्षा – नवमी

पूर्णाङ्कः 30

CLASS : IX

MARKS : 30

विषय – योग

समय: एक होरा

SUB : YOGA

TIME ALLOWED: -1 hour

छात्र का नाम अनुक्रमाङ्कः.....

दिनाङ्कः..... वि.सं.स.:

निरीक्षक हस्ताक्षर. Invigilator.....

	क	ख	ग	
प्रासाङ्क	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	05	05	10	10
				30

परीक्षक हस्ताक्षर . Examiner.....

बहु चयनात्मक प्रश्न -10

(अ) अधोलिखित प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़कर सही उत्तर वाले विकल्प को चुनिए -1X05 = 05

1) निष्कामकर्म की अवधारणा, में योग की किस शाखा से सम्बन्धित है -

अ) भक्तियोग

ब) ज्ञानयोग

स) कर्मयोग

द) हठयोग

2) 'योगः कर्मसु कौशलम्' किस महान् ग्रन्थ में उल्लिखित है -

अ) भगवद्गीता

ब) योगवाशिष्ठ

- 7) भगवद्गीता के अन्तर्गत तीन प्रकार के आहारों का वर्णन प्राप्त होता है। (सत्य/असत्य)
- 8) भगवद्गीता एक महान् योगविषयक शास्त्र है। (सत्य/असत्य)
- 9) आहार से हमारा अन्तःकरण प्रभावित नहीं होता। (सत्य/असत्य)
- 10) द्रुतगति से भोजन नहीं करना चाहिए। (सत्य/असत्य)

(द) निम्नलिखित प्रश्नों के उचित अंशों को सुमेलित कीजिए-

1X10 = 1

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1) स्वच्छ वातावरण | क) बृहधोगियाज्ञवल्क्य स्मृति |
| 2) श्री कृष्ण | ख) योगाभ्यास हेतु उत्तम स्थान |
| 3) हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता | ग) योगेश्वर |
| 4) आसन | घ) वायु दोष के निदानार्थ |
| 5) पवनमुक्तासन | ङ) तृतीय योगाङ्ग |
| 6) ज्ञानयोग | च) चन्द्र स्वर |
| 7) 'ठ'कार | छ) मन का रक्षण करने वाला |
| 8) कर्मयोगी | ज) अविद्या का नाश |
| 9) पुरुषोत्तम योग | झ) भक्तियोग |
| 10) ईश्वर प्रणिधान | ञ) एकादश अध्याय |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....समाप्त.....