UGC : NTA NET-JRF/SET
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा
जूनियर रिसर्च फेलोशिप एवं लेक्चररशिप
पात्रता हेतु

योग

हल प्रश्न-पत्र

प्रधान सम्पादक
आनन्द कुमार महाजन

संपादन एवं संकलन
यू.जी.सी. योग परीक्षा विशेषज्ञ समिति

कम्प्यूटर ग्राफिक्स
बालकृष्ण, चरन सिंह

संपादकीय कार्यालय
12, चर्च लेन, प्रयागराज-211002
☎ **9415650134**
Email : yctap12@gmail.com
website : www.yctbooks.com/www.yctfastbook.com/www.yctbooksprime.com
© All Rights Reserved with Publisher
प्रकाशन घोषणा
सम्पादक एवं प्रकाशक आनन्द कुमार महाजन ने printed by Digital से मुद्रित करवाकर,
वाई.सी.टी. पब्लिकेशन्स प्रा. लि., 12, चर्च लेन, प्रयागराज-211002 के लिए प्रकाशित किया।
इस पुस्तक को प्रकाशित करने में सम्पादक एवं प्रकाशक द्वारा पूर्ण सावधानी बरती गई है
फिर भी किसी त्रुटि के लिए आपका सहयोग और सुझाव सादर अपेक्षित है
किसी भी विवाद की स्थिति में न्यायिक क्षेत्र प्रयागराज होगा।

मूल्य : 395/-

विषय-सूची

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) NTA राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा : योग

- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ योग नवीनतम परीक्षा पाठ्यक्रम 3-6
- यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग जनवरी-2017 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 7-13
- यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग जनवरी-2017 तृतीय प्रश्न-पत्र का हल 14-23
- यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग नवम्बर-2017 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 24-29
- यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग नवम्बर-2017 तृतीय प्रश्न-पत्र का हल 30-39
- यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग जुलाई-2018 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 40-51
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग दिसम्बर-2018 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 52-63
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग जून-2019 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 64-80
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग दिसम्बर-2019 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 81-95
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग जून-2020 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 96-111
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग दिसम्बर-2020/जून-2021 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 112-128
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग दिसम्बर-2021/जून-2022 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 129-152
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग दिसम्बर-2022 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 153-168
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग जून-2023 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 169-184
- यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ परीक्षा, योग दिसम्बर-2023 द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल 185-200

यूजीसी NTA नेट/जेआरएफ योग नवीन परीक्षा पाठ्यक्रम

1. योग के आधारभूत तत्त्व - योग का इतिहास और योग के विविध संप्रदाय :
2. योग के ग्रन्थ I - प्रमुख उपनिषद, भगवद्गीता, योग वाशिष्ठ
3. योग के ग्रन्थ II- योग उपनिषद,
4. पातंजल योग सूत्र
5. हठयोग के ग्रन्थ
6. **सम्बद्ध विज्ञान** - सामान्य मनोविज्ञान, मानव शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान का परिचय, आहार एवं पोषण
7. योग एवं स्वास्थ्य
8. चिकित्सीय योग
9. योग अनुप्रयोग
10. क्रियात्मक योग

इकाई-1

योग के आधारभूत तत्व-योग का इतिहास और योग के विविध संप्रदाय :

- योग का इतिहास और विकास, अर्थ और परिभाषाएँ, भ्रामक धारणाएँ, योग का लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- वेदों, उपनिषदों एवं प्रस्थानत्रयी का परिचय और पुरुषार्थ चतुष्टय की अवधारणा, शड्दर्शन की सामान्य अवधारणा-ज्ञानमीमांसा, तत्त्वमीमांसा, आचारमीमांसा तथा मुक्ति-सांख्य योग और वेदान्त दर्शन विशेष सन्दर्भ में।
- महाकाव्य एवं स्मृतियों का परिचय - रामायण (अरण्य कांड) महाभारत (शांतिपर्व) एवं याज्ञवल्क्य स्मृति में योग।
- महर्षि पतंजलि एवं गुरूगोरक्षनाथ की योग-परंपराओं का संक्षिप्त परिचय एवं यौगिक अवदान।
- नारद भक्तिसूत्र में योग तथा संतसाहित्य में योग-कबीरदास, तुलसीदास तथा सूरदास।
- आधुनिक काल में योग : स्वामी विवेकानन्द, श्रीअरविन्द, महर्षि रमण व महर्षि दयानन्द सरस्वती की योग परम्पराएं।
- **समसामयिक काल में योग** :- श्रीश्यामाचरण लाहिड़ी, श्री टी. कृश्णामाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामीराम (हिमालय), महर्षि महेश योगी, पं श्रीराम शर्मा आचार्य का संक्षिप्त परिचय और योग के उत्थान और विकास के लिए इनका महत्त्वपूर्ण योगदान।
- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, हठयोग एवं मंत्रयोग का परिचय।
- जैनमत तथा बौद्धमत योग के तत्त्व।

इकाई - 2

योग के ग्रन्थ I-प्रमुख उपनिषद्, भगवद्गीता, योग वाशिष्ठ

- **प्रमुख दस उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय** :-
- **ईशावास्योपनिषद्** :- कर्मनिष्ठ की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा, ब्रह्म का ज्ञान आत्मभाव।
- **केन उपनिषद** :- आत्म (स्व) और मन, सत्य की अन्तर्दर्शी अनुभूति, यक्ष के उपाख्यान की शिक्षा।
- **कठ उपनिषद** :- योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति का महत्त्व।
- **प्रश्नोपनिषद** :- प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंच-प्राण, छहः मुख्य प्रश्न।
- **मुण्डक उपनिषद** :- ब्रह्मविद्या हेतु दो उपागम - पराविद्या और अपराविद्या, ब्रह्मविद्या की महानता, स्वार्थयुक्त कर्मों की निरर्थकता, तप और गुरुभक्ति, सृष्टि की उत्पत्ति, ध्यान का अंतिम लक्ष्य-ब्रह्मानुभूति।
- **माण्डूक्य उपनिषद** :- चेतना की चार अवस्थाएँ और ऊँकार (अ,ऊ,म) के सृजनित अक्षरों के साथ इनका सम्बन्ध।
- **ऐतरेय उपनिषद** :- आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा
- **तैत्तिरीय उपनिषद** :- पंचकोश की अवधारणा, शिक्षा वल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का संक्षिप्त विवरण।
- **छान्दोग्य उपनिषद** :- ओम (उद्गीथ) ध्यान, शण्डिल्यविद्या।
- **बृहदारण्यक उपनिषद** :- आत्म और ज्ञानयोग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा की एकात्मकता।
- **भगवद्गीता** :- भगवद्गीता का सामान्य परिचय, योग की परिभाषाएं और इनकी प्रासंगिकता और क्षेत्र, भगवद्गीता के आवश्यक तत्त्व-आत्मस्वरूप, स्थितप्रज्ञ एवं सांख्य योग का अर्थ (अध्याय-2), कर्मयोग (अध्याय-3), संन्यास योग तथा कर्म-स्वरूप (सकाम और निष्काम), संन्यास, ध्यान योग (अध्याय-6), भक्त के प्रकार (अध्याय-7), भक्ति का स्वरूप (अध्याय-12), भक्तियोग के साधन और साध्य, त्रिगुण और प्रकृति का स्वरूप, त्रिविध श्रृद्धा, योग साधक का आहार, आहार का वर्गीकरण (अध्याय-14 व 17), दैवासुर सम्पद विभाग योग (अध्याय-16), मोक्षसंन्यास योग (अध्याय-18)
- **योग वाशिष्ठ** :- योग वाशिष्ठ के प्रमुख बिन्दु, आधि और व्याधि की अवधारणा, मनौदैहिक व्याधियाँ, मुक्ति के चार द्वारपाल, परमानन्द की उच्चतम अवस्था, योग के विघ्नों के निराकरण हेतु अभ्यास, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, ज्ञान की सप्तभूमिका।

इकाई - 3

योग के ग्रन्थ II -योग उपनिषद् :-

- **श्वेता वतरोपनिषद्** : द्वितीय अध्याय - ध्यानयोग की विधि और उसका महत्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का कम और उसकी महत्ता, योगसिद्धि के पूर्व लक्षण, योगसिद्धि का महत्व, तत्वज्ञ। षश्ठोध्याय-परमे वर का स्वरूप और उसकी महिमा, भगवत प्राप्ति के उपाय, मोक्ष की प्राप्ति।
- **योग कुण्डल्युपनिषद्** : प्राणायाम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय।
- **योगचूडामण्युपनिषद्** : योग के छः अंगों का वर्णन एवं प्रत्येक के फल और उनके क्रम।
- **त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्** : अष्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग का वर्णन।

- **योग तत्वोपनिषद्** : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएं, आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारंभिक लक्षण एवं सावधानियाँ।
- **ध्यानबिन्दूपनिषद्** : ध्यानयोग का महत्त्व, प्रणव का स्वरूप, प्रवण ध्यान की विधि, श्डंगयोग, नादानुसन्धान द्वारा आत्मदर्शन ।
- **नादबिन्दूपनिषद्** : हंस विद्या, उनके विभिन्न अंगोपांगो का वर्णन, ओमकार की 12 मात्राओं तथा उनके साथ प्राणों के विनियोग का फल, नाद के प्रकार तथा नादानुसंधान साधना का स्वरूप,मनोलय स्थिति।
- **योगराजोपनिषद्** : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, उनमें ध्यान की प्रक्रिया एवं फलश्रुति।

इकाई - 4

पातंजल योग सूत्र :-

- **समाधि पाद** - योग का अर्थ एवं स्वरूप, चित्त की अवधारणा, चित्त वृत्तियाँ, अभ्यास और वैराग्य रूपी संसाधनों द्वारा चित्त वृत्ति निरोध के उपाय, भवप्रत्यय एवं उपायप्रत्यय की अवधारणा, साधन पंचक, चित्त-विक्षेप (योग अन्तराय) एकतत्व अभ्यास, चित्त-प्रसादन, समाधि के प्रकार और स्वरूप, अध्यात्मप्रसाद और ऋतंभरा प्रज्ञा, सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, सबीज एवं निर्बीज समाधि, समापत्ति और समाधि के मध्य अन्तर, ईश्वर की अवधारणा और ईश्वर के गुण, ईश्वरप्रणिधान की प्रक्रिया।
- **साधन पाद** - पतंजलि के क्रियायोग की अवधारणा, क्लेश के सिद्धांत, कर्माशय एवं कर्मविपाक की अवधारणा, दुख का स्वरूप, चतुर्व्युहवाद की अवधारणा, दृश्य निरूपणम, द्रष्टानिरूपणम, प्रकृति-पुरूष संयोग, अष्टांग योग का संक्षिप्त परिचय, यम-नियमः वितर्क और महाव्रत की अवधारणा, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और उनकी सिद्धियां।
- **विभूति-पाद** - धारणा, ध्यान, समाधि का परिचय, संयम का स्वरूप, चित्त-संस्कार की अवधारणा, परिणामत्रय और विभूतियाँ,
- **कैवल्य पाद** : सिद्धि के पॉच साधन, निर्माण-चित्त की अवधारणा, समाधिजनित सिद्धि का महत्व, कर्म के चार प्रकार, वासना की अवधारणा, धर्ममेघ समाधि और उसका फल, विवेकख्याति निरूपणम्, कैवल्य निर्वचन।

इकाई - 5

हठयोग के ग्रन्थ :

- हठयोग और हठयोग के ग्रन्थों का परिचय-योगबीज, गोरक्ष संहिता, शिव संहिता, वशिष्ठ संहिता, सिद्ध सिद्धांत पद्धति, हठप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता और हठरत्नावली। हठयोग का उद्देश्य, हठयोग से सम्बन्धित भ्रामक धारणाएँ।

  हठयोग की पूर्वापेक्षायें (दस यम और दस नियम), हठयोग में साधक और बाधक तत्त्व, घट की अवधारणा, हठबुद्धि, हठयोग में शोधन क्रियाओं की अवधारणा और महत्त्व, स्वास्थ्य एवं रोग में शोधन क्रियाओं का महत्त्व, मठ की अवधारणा, मिताहार, हठयोग के साधकों द्वारा पालन किए जाने वाले नियम एवं विनियम।
- हठयोग के ग्रन्थों में आसन :- योगासन की परिभाषा, पूर्वापेक्षाएं और प्रमुख विशेषताएं, हठप्रदीपिका, हठरत्नावली, शिवसंहिता, वशिष्ठ संहिता, घेरण्ड संहिता, में वर्णित विभिन्न आसनों के लाभ, सावधानियाँ और प्रतिकूलात्मक निर्देश।
- हठयोग ग्रन्थों में प्राणायाम :- प्राण एवं प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम के चरण और अवस्थाएँ, हठयोग साधना में प्राणायाम की पूर्वापेक्षाएं, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिवसंहिता तथा वशिष्ठ संहिता में वर्णित प्राणायाम, प्राणायाम के लाभ, सावधानियाँ एवं प्रतिकूलात्मक निर्देश।
- बन्ध, मुद्रा और अन्य अभ्यास :- मुद्रा एवं बन्ध की अवधारणा व परिभाषा। हठप्रदीपिका, हठरत्नावली और घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, वशिष्ठ संहिता में वर्णित बन्ध एवं मुद्रा की परिभाषा, लाभ, सावधानियाँ और निषेधात्मक निर्देश।
- घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार और ध्यान की अवधारणा, परिभाषा, लाभ और विधियाँ, हठप्रदीपिका में नाद और नादानुसंधान की अवधरणा और लाभ। नादानुसंधान की चार अवस्थाएँ (चरण), हठयोग और राजयोग में सम्बन्ध, हठयोग के उद्देश्य, हठयोग की समसामयिक उपादेयता।

इकाई - 6

सम्बद्ध विज्ञान :- सामान्य मनोविज्ञान, मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय, आहार एवं पोषण

सामान्य मनोविज्ञान :-

- निद्रा : निद्रा की अवस्थाएं, निद्रा विकार।
- व्यवहार के विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान, व्यवहार की परिभाषा, व्यावहार का मनोवैज्ञानिक आधार।
- व्यक्तित्व का स्वरूप एवं प्रकार, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्त्व-आनुवांशिक एवं वातावरणीय, व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप में अवस्थाएं।
- संवेदन प्रत्यक्षण, अवधान, स्मति, अधिगम की परिभाषा एवं प्रकार।

सामान्य मनोविज्ञान-

- निद्रा : निद्रा की अवस्थाएं, निद्रा विकार।
- व्यवहार के विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान, व्यवहार की परिभाषा, व्यवहार का मनोवैज्ञानिक आधार।
- व्यक्तित्व का स्वरूप एवं प्रकार, व्यक्तित्व का निर्धारक तत्त्व-आनुवांशिक एवं वातावरणीय, व्यक्तित्व विकास के रूप में विभिन्न रूप में अवस्थाएं।
- संवेदन, प्रत्यक्षण, अवधान, स्मृति, अधिगम की परिभाषा एवं प्रकार।
- मानसिक द्वन्द्व एवं कुंठा के कारण एवं परिणाम, सामान्य मानसिक विकारों का परिचय - अनिद्रा, अवसाद, तनाव एवं चिंता।

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय :-

- कोशिका, ऊतक, अंग एवं अंगतंत्र का परिचय, कोशिका का आधारभूत शरीर क्रिया विज्ञान, कोशिका परिचय, कोशिकांग, कोशिका झिल्ली के द्वारा पदार्थ एवं जल का संचलन, जैव विद्युत क्षमता।

- पेशीकंकाल तंत्र-कंकाल-समस्त अस्थियों के नाम, संधियां एवं मांसपेशियां उपस्थित, टेण्डन एवं लिगामेन्ट्स के नाम, अस्थियों एवं संधियों के प्रकार एवं कार्य, मेरूदण्ड, मांसपेशियां एवं उसके कार्य, कंकाल पेशियां - कंकाल पेशी के गुण एवं उसके कार्य मांसपेशीय संकुचन एवं शिथिलिकरण, पेशीस्नायु संधिस्थान, सार्कोट्यूबलर तंत्र, चिकनी पेशी-संकुचन की क्रियाविधि।
- पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र-पाचन तंत्र की संरचना, उत्सर्जन तंत्र के अंग एवं उनके कार्य। पाचन संस्थान-आहार नाल की सामान्य रचना, आमाशयिक स्राव, अग्नाशिक स्राव, आमाशयी गतिशीलता सम्बन्धी-पेरिसटेलसिस आमाशयिक एवं आंत्रिय हार्मोन्स।
- वृक्क की क्रियाविधि-वृक्क की संरचना, नेफ्रॉन्स (वृक्काणु), जॅक्सटा ग्लोमेरूलर फिलट्रेट, पुनः अवशोषण, स्रावक्रिया विधि, मूत्र का सान्द्रीकरण एवं तनुकरण क्रियाविधि, डॉयलिसिस।
- तंत्रिका-तंत्र एवं ग्रन्थियाँ-न्यूरॉन्स की संरचना एवं कार्य, तंत्रिका-तंत्र के विभिन्न उपांग एवं उनके कार्य। ग्रंथियाँ के प्रकार-अंतः स्रावी एवं बाह्यस्रावी ग्रंथियाँ। महत्त्वपूर्ण अंतः स्रावी एवं बाह्य स्रावी ग्रंथियाँ। हार्मोन्स के प्रकार एवं कार्य।
- संवेदी तंत्रिका-तंत्र, प्रेरक तंत्रिका-तंत्र के उच्चदतर कार्य, स्नायु संधि, प्रत्यावर्ती क्रिया, सेरिब्रोस्पाइनल द्रव, रक्त-मस्तिष्क एवं रक्त सेरिब्रोस्पाइनलद्रव अवरोध।
- ह्रदय-रक्त-परिवहन तंत्र एवं श्वसनतंत्रः ह्रदय-रक्त परिवहनतंत्र एवं श्वसनतंत्र के विभिन्न अवयव एवं कार्य। रक्त परिवहन तंत्र-ह्रदय की क्रियात्मक संरचना, ह्रदयपेशी के विशेष गुण, ह्रदय की क्रियाविधि का प्रवाह तंत्र, ह्रदय-चक्र में विभिन्न दबाव से आने वाली विभिन्न परिवर्तन, रक्त-कोशिकाओं मे परिवहन, धमनी एवं शिरा में रक्तदाब।
- श्वसनतंत्र-श्वसन की क्रियाविधि, वायु आदान-प्रदान, श्वसन-क्रिया नियंत्रण, गैसों का परिवहन, हाइपोक्सिया (ऑक्सीजन न्यूनता), कृत्रिम-भवसन एवं फेफड़ों के गैर-श्वसनित कार्य ।
- रोग प्रतिरक्षा-तंत्र-रोग प्रतिरक्षा-तंत्र के विभिन्न अंत-अवयव एवं कार्य।
- प्रजनन तंत्र-स्त्री एवं पुरूष जननांग की संरचना।

आहार एवं पोषण :-

- आहार एवं पोषण की मूलभूत अवधारणाएं एवं घटक, पोषण की समझ, पोषण की आवश्यकता के संबंध में मूलभूत शब्दावली, मानव की पोषणीय आवश्यकता, आहार की अवधारणा, आहार के स्वीकार्यता, आहार के कार्य, आहार के घटक एवं उनका वर्गीकरण स्थूल पोशक तत्त्व-स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, सूक्ष्म पोषण तत्त्व - स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, वसा में घुलनशील पोशक तत्त्व-स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव पानी में घुलनशील पोशक तत्व-स्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज-लवण व पानी का महत्त्व, पोशक तत्त्वों की अधिकता एवं कमी से होने वाले रोग, एंटीऑक्सीडेन्ट एवं उसकी भूमिका।
- आहार की यौगिक अवधारणा एवं जीवन शैली के प्रबन्धन में इसकी प्रासंगिकता।
- पोषक तत्त्व, आहार के अनुमानित सिद्धांत, संतुलित आहार की अवधारणा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा-स्रोत, पोशक मूल्य महत्व, खनिज, लवण-कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस आदि। विटामिन-स्रोत, भूमिका, आवश्यकता।
- **खाद्य समूह** :- अनाज एवं तृण धान्य-चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य, दाल, शुष्क मेवे एवं तिलहन-चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य, दूध एवं दूध उत्पाद-चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य, सब्जियाँ एवं फल-चयन, तैयारी एवं पोषक मूल्य, वसा, तेल एवं शक्कर, गुड़, शहद एवं अंकुरित अनाज-चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य।
- आहार एवं चयापचय, ऊर्जा, मूलभूत अवधारणा एवं परिभाषा, ऊर्जा आवश्यकता के घटक, ऊर्जा असंतुलन चयापचय, उपचय, अपचय की अवधारणाएँ, कैलोरी आवश्यकता, बी. एम. आर., एस. डी. ए., शारीरिक क्रियाएँ, कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं प्रोटीन का चयापचय, उर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, आवश्यकता एवं खपत बी. एम. आर. को प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई-7

योग एवं स्वास्थ्य :-

- WHO के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा एवं महत्त्व, स्वाथ्य के आयाम : शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक।
- त्रिगुण की अवधारणाएँ, पंच महाभूत, पंचप्राण तथा स्वास्थ्य और चिकित्सा में उनकी भूमिका, पंचकोश एवं शटचक्र की अवधारणा तथा स्वास्थ्य और चिकित्सा में उनकी भूमिका।
- स्वास्थ्य संरक्षण में योग की बचावीय भूमिका-जीवन शैली के रूप में योग, हेयम् दुःखम अनागतम् रूग्ण-स्वास्थ्य के अन्तर्निहित कारणः ताप एवं क्लेश, रोग की शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक अभिव्यक्ति-व्याधि, आलस्य, अंगमेजयत्व एवं अवास एवं प्रवास।
- मानसिक एवं भावनात्मक अस्वस्थताः स्त्यान, संभाय, प्रमाद, अविरति, भ्रांतिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व,अनवस्थितत्व, दुःख दौर्मनस्य।
- यौगिक आहार-आहार का सामन्य परिचय, मिताहार की अवधारणा, पारंपरिक योग ग्रंथों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण, शरीर बनावट (प्रकृति) के अनुसार आहार-बात, पित्त, कफ और गुणों के अनुसार (सात्विक, राजसिक व तामसिक)।
- घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका और भगवद्गीता के अनुसार आहार की अवधारणायें, पथ्य और अपथ्य। योग साधना में यौगिक आहार का महत्व तथा स्वस्थ रहने में इसकी भूमिका।
- स्वस्थ्य जीवन-शैली के यौगिक सिद्धांत : आहार, विहार, आचार एवं विचार, स्वस्थ्य जीवन-शैली हेतु योग के सकारामक दृष्टिकोण (मैत्री, करूणा, मुदिता एवं उपेक्षा) की भूमिका, भाव और भावनाओं की अवधारणा तथा उनकी स्वास्थ्य एवं सुखानुभूति प्रासंगिकता।

इकाई-8

चिकित्सीय योग :-

- यौगिक अभ्यास (प्रायोगिक योग) - उपयुक्त योग अभ्यासों के माध्यम से व्याधियों का प्रबंधन-यौगिक आहार, आसन, शटकर्म, प्राणायाम, ध्यान, यम और नियम, जीवन शैली नुस्खे (सुधारात्मक निर्देश)-आहार-विहार, आचार और विचार में संयम।

निम्नलिखित सामान्य व्याधियों के लिए योग चिकित्सा का संयुक्तात्मक/एकीकृत दष्टिकोण

- श्वसन संबंधी रोग-एलर्जीक रेनिटिस और साइनोसाइटिस (शिरानालशोथ), दीर्घकालीन श्वासनली शोथ (क्रॉनिक ब्रोन्काइटिस),
- हृदय (कार्डियोवस्कूलर) रोग : उच्चरक्तचाप, Angina Pectoris (एनजाइना पैक्टोरिस)
- अंतस्त्रावी एवं चयापचय रोग-मधुमेह (डाइबिटिस मलइटस)-सक्रियता चुल्लिका ग्रन्थि की न्यूनाधिक्य सम्बन्धी रोग (हाइपो और हाइपर थाइरोडिजम), मोटापा चयापचय सिंड्रोमः
- ओबस्टेट्रिस एवं गाइनोकोलॉजिकल रोग, मासिक धर्म संबंधी विकारः गर्भावस्था एवं प्रसव के लिए योग : (प्रसव पूर्व देखभाल) (प्रसवोत्तर देखभाल)
- जठरांत्रिय विकार-जठर शोध-तीक्ष्ण एवं दीर्घकालिक अजीर्ण, पेप्टिक अल्सर, कब्ज, अतिसार, इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम आदि।
- मांसपेशी-कंकालीय विकार-पीठ दर्द, इन्टरवर्टिब्रल डिस्क प्रोलेप्स, लम्बर स्पोडिलाइसिस सर्वाइकल स्पोंडिलासिस, अर्थराइटिस
- स्नायविक विकार : माइग्रेन, तनाव-सिरदर्द, अपस्मार
- मानसिक विकार : स्नायु-तन्त्र आधारित मनोविकृति, दुश्चिंता रोग, फोबिया (भय), अवसाद

इकाई-9

योग के अनुप्रयोग :-

- **अनुप्रयुक्त दर्शन** : अनुप्रयुक्त दर्शन के रूप में योगः चेतना का अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप-वेद, उपनिषद, भगवद, गीता योग-सूत्र एवं योग-वाशिष्ठ के परिप्रेक्ष्य मेंः मानव चेतना का आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पक्ष। मानव चेतना के विकास की **यौगिक विधियाँ** : भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, अष्टांगयोग, हठयोग।
- **शिक्षा में योग** - योग शिक्षा की प्रमुख विशिष्टतायें, योग शिक्षा के घटक-शिक्षक, विद्यार्थी एवं शिक्षण, मूल्य आधारित शिक्षा-अर्थ व परिभाषायें, मूल्यों के प्रकार,
- **योग में शिक्षण विधि** - शिक्षण एवं अधिगम : अवधारणा, दोनों में सम्बद्धता, शिक्षण के सिद्धांत, अध्यापन विधियों का अर्थ एवं कार्य क्षेत्र तथा इनकों प्रभावित करने वाले तत्त्व। शिक्षण विधियां-वैयक्तिक, सामुहिक एवं अधिसंख्य समूह।
- **उत्तम पाठ योजना के आवश्यक तत्त्व** - अवधारणायें, आवश्यकतायें, योग अध्यापन की योजनाएँ (शोधन क्रियायें, आसन, मुद्रा, प्राणायाम एवं ध्यान)।
- **पाठयोजना के नमूने** - पाठयोजना एवं विषय-वस्तु की योजना, कैवल्यधाम द्वारा विकसित पाठ योजना की भूमिका बांधने की अष्ट चरण विधि।
- **आदी योग कक्षा की मूल्यांकन विधियाँ** - व्यक्तिगत आवश्यकता के अनुरूप योग कक्षा का न्यूनीकरण, उपरोक्त वर्णित अध्यापन विधियों के विभिन्न पहलुओं का प्रशिक्षण एवं प्रादुर्भाव का अभ्यास विद्यार्थियों के लिए आवश्यक होगा।
- **योग कक्षा** - आवश्यक पहलू क्षेत्र, योग कक्षा में बैठने का प्रबन्धन व आयोजन।
- **अध्यापक के प्रति विद्यार्थी का दृष्टिकोण** - प्रतिपात, परिप्रभन सेवा (BG4.34)

इकाई-10

क्रियात्मक योग :-

- **यौगिक अभ्यास** - षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, ध्यान, सूर्यनमस्कार (विधियां, विशेषताएं एवं लाभ)
- **षट्कर्म** - वमनधौति, वस्त्र धौति, दण्ड धौति, लघु एवं पूर्ण शाख प्रक्षालन, नेति (सूत्र एवं जल) कपालभांति (वात्कर्म, व्युत्कर्म एवं भीत्कर्म) अग्निसार, नौलि, त्राटक।
- **सूर्यनस्कार**-परम्परा आधारित सूर्यनमस्कार।
- **आसन**-खड़े होकर करने वाले आसन-अर्द्धकटिचक्रासन, पादहस्तासन,अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, परिवृत्ता त्रिकोणासन, पाशर्वकोणासन, वीरासन।
- **बैठकर दिये जाने वाले आसन** -पश्चिमोत्तानासन, सुप्तवज्रासन, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, पार्श्वकोणासन, वीरासन।
- **पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन**-भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, ऊर्ध्वमुखो वानासन, मकरासन।
- **पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन**-हलासन, चक्रासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शावासन, सेतुबन्धासन।
- **संतुलन कारक आसन**-वृक्षासन, गरूड़ासन, नमस्कारासन, टिट्टिभासन, नटराजाभासन
- **प्राणायाम**-शवासन के प्रति जागरूकता, विभिन्न प्रकार की श्वसन क्रिया, नाड़ी-शुद्धि, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीलती सीत्कारी, शस्त्रिका, भ्रामरी, बाह्यवृत्ति, आभ्यान्तरवृत्ति स्तम्भवृत्ति प्राणायाम।
- **ध्यानस्थ होने के यौगिक अभ्यास**-प्रणव एवं सोऽहम् जप, योगनिद्रा अन्तर्मौन, अजपा जप, श्वसन आधारित ध्यानस्थ होने के अभ्यास-ओम् ध्यान के यौगिक अभ्यास, विपशयना ध्यान के अभ्यास, प्रेक्षा ध्यान के अभ्यास।
- **बन्ध एवं मुद्राएं** - मूलबन्ध, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, महाबन्ध योग मुद्रा महामुद्रा, शणमुखी म्रदा, तड़ागी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा।
- **समकालीन यौगिक अभ्यास**-यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी) चक्रिय ध्यान (S-VYASA) मन-ध्वनि अनुकम्पन विधि (S-VYASA) भावातीत ध्यान (महर्षि योगी), योग निद्रा (BSY) सविता की ध्यान-धारणा (DSVV)।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जनवरी-2017

योग (YOGA)

व्याख्या सहित द्वितीय प्रश्न-पत्र का हल

1. 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति किस संस्कृत धातु (क्रिया रूप) से हुई है?

(a) युग्
(b) युगे
(c) युज्
(d) युजे

Ans. : (c) 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत के युज् धातु से हुई है। योग शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में घञ् प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। युज् + घञ् + योगः।

2. स्वामी कुवलयानंद के योग गुरु कौन थे?

(a) पट्टाभि जोइस
(b) टी. कृष्णामाचार्य
(c) माधव दास
(d) योगेन्द्र

Ans. : (c) स्वामी कुवलयानंद एक शोधकर्ता और शिक्षक थे जो मुख्य रूप से योग के वैज्ञानिक आधारों में अपने अग्रणी अनुसंधान के लिए जाने जाते है। इनके अधिकांश शोध कैवल्यधाम स्वास्थ्य और योग अनुसंधान केन्द्र में हुए जिसको आपने 1924 में स्थापित किया था। कुवलयानंद के योग गुरू परमहंस माधवदास जी थे।

3. ईशावास्योपनिषद् के अनुसार कौन सा अभ्यास अमृतत्त्व की प्राप्ति करता है?

(a) वैराग्य
(b) विवेक
(c) विद्या
(d) विषय

Ans. : (c) ईशावास्योपनिषद् के अनुसार विद्या अभ्यास अमृतत्त्व की प्राप्ति कराता है। ईशोपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदीय शाखा के अन्तर्गत एक उपनिषद् है। इसमें केवल आत्मज्ञान का वर्णन है। इसके लेखक वेदव्यास है। इसका विषय ज्ञान योग, का द्वैत, अद्वैत सिद्धान्त है।

4. कठोपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा है-

(a) मन पर नियंत्रण
(b) इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर नियंत्रण
(c) इन्द्रियों और बुद्धि पर नियंत्रण
(d) शरीर और मन पर नियंत्रण

Ans. : (b) इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर नियंत्रण ही योग है। या "इन्द्रियों का स्थिर हो जाना ही योग है।"- कठो उपनिषद (6.11)

5. 'शांडिल्य विद्या' का किस उपनिषद् में वर्णन किया गया है?

(a) कठोपनिषद्
(b) बृहदारण्यकोपनिषद्
(c) ऐतरेयोपनिषद्
(d) छान्दोग्योपनिषद्

Ans. : (d) 'शांडिल्य विद्या' का छान्दोग्योपनिषद् में वर्णन किया गया है।

6. पतंजलि के अनुसार दुःख की निवृत्ति का क्या उपाय है?

(a) समाधि
(b) ध्यान
(c) क्रिया योग
(d) विवेक ख्याति

Ans. : (d) पतंजलि के अनुसार दुःख की निवृत्ति का उपाय विवेक ख्याति है। ज्ञान की प्राप्ति एक सतत् प्रक्रिया है, एक बार की घटना नहीं। सत्य और असत्य, वास्तविकता और कल्पना द्वारा ज्ञान की शक्ति को जलाया जाता है। इस विवेकी शक्ति को विवेक ख्याति कहा जाता है। विवेक ख्याति संदेह के लिए कोई जगह नहीं देता है। विवेक ख्याति हमारे दुःख को पूरी तरह समाप्त करने का अंतिम साधन है।

7. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में कितने आसनों का वर्णन किया गया है?

(a) 4
(b) 3
(c) 8
(d) 15

Ans. : (b) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में 3 आसनों का वर्णन किया गया है। सिद्ध सिद्धान्त पद्धति एक अद्वैत रूपरेखा पर आधारित है जहाँ योगी सार्वभौमिक के साथ व्यक्तिगत आत्मा की पहचान सहित सभी प्राणियों में मैं, और स्वयं में सभी को देखता है।

8. हठ रत्नावली के अनुसार महायोग के प्रकार हैंः

(a) 6
(b) 4
(c) 8
(d) 3

Ans. : (b) हठ रत्नावली के अनुसार महायोग के 4 प्रकार है।

9. 'भुजंगीकरण' प्राणायाम का निम्नलिखित में से किस ग्रन्थ में वर्णन किया गया है?

(a) योग वशिष्ट
(b) शिव संहिता
(c) हठ रत्नावली
(d) सिद्ध सिद्धांत पद्धति

Ans. : (c) 'भुजंगीकरण' प्राणायाम का हठ रत्नावली ग्रन्थ में वर्णन मिलता है।
कण्ठेन पूरयेद्वायुं रेचयेत्कण्ठनालतः।
भुजङ्गीकरण चेति कुम्भको नवमः स्मृतः।।

10. निम्नलिखित में से सिद्ध सिद्धांत पद्धति में किन चक्रों का उल्लेख किया गया है?

I. सूर्य चक्र
II. तालु चक्र
III. आकाश चक्र
IV. सहस्रार चक्र

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करेंः

कूटः

(a) III और IV
(b) II और III
(c) III और I
(d) I और IV

Ans. : (b) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति के भाग दो में 9 चक्रों को बताया गया है।

(1) Kamarupa Chakra,
(2) SvadishtanaChakra,
(3) Naver Chakra,
(4) Heart Chakra,
(5) Throat Chakra,
(6) Talu Chakra,
(7) Brow Chakra,
(8) Brahmarandhra or Nirvana Chakra,
(9) Akash Chakra

11. मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि है-

(a) अग्न्याशय (पैन्क्रियाज)
(b) यकृत (लिवर)
(c) कर्णमूल ग्रन्थि (पैरोटिड ग्रन्थि)
(d) अधिवृक्क ग्रन्थि (एड्रिनल ग्रन्थि)

Ans. : (b) यकृत शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि है जो शरीर के विषाक्त पदार्थो और हानिकारक पदार्थो को शुद्ध करने के लिए कई महत्वपूर्ण कार्य करता है। औसत वयस्क यकृत का वजन 3 पाउंड होता है। डायाफ्राम और पेट की दाँयी तरफ पेट के गुहा के ऊपरी दाएँ हिस्से में स्थित यकृत में चार लोब होते है।

12. 'परनीशियस एनीमिया' निम्नलिखित में से............... विटामिन की कमी से होता है

(a) नियासिन
(b) सायनोकोबालेमिन
(c) राइबोफ्लेविन
(d) थायेमिन

Ans. : (b) 'परनीशियस एनीमिया' सायनोकोबालेमिन (विटामिन बी-12) की कमी वाले एनीमिया में से एक है। यह शरीर के लिए पर्याप्त स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने के लिए आवश्यक विटामिन बी-12 को अवशोषित करने में असमर्थता के कारण होता है।

13. आयुर्वेद के किस आचार्य के अनुसार ''समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः'' 'स्वास्थ्य' के विशिष्ट लक्षण है?

(a) आचार्य चरक
(b) आचार्य सुश्रुत
(c) आचार्य कश्यप
(d) आचार्य वाग्भट

Ans. : (b) आचार्य सुश्रुत के अनुसार ''समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः'' अर्थात् ''हमारे शरीर में दोष, धातु (वात, पित्त तथा कफ) मल और अग्नि की सामान्य स्थिति को स्वास्थ्य कहा जाता है।''

14. क्रेशमर द्वारा व्यक्तित्व का कौन सा प्रकार वर्णित किया गया है?

(a) मेसोमोर्फी
(b) एक्टोमोर्फी
(c) पिकनिक
(d) एंडोमोर्फी

Ans. : (c) क्रैशमर द्वारा व्यक्तित्व का वर्गीकरण-

(1) पिकनिक,
(2) एथलेटिक,
(3) एस्थेनिक,
(4) डायसपलास्टिक

15. कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ क्या है?

(a) कफ़ संबंधी विकारों को दूर करना।
(b) पित्त संबंधी विकारों को दूर करना।
(c) वात संबंधी विकारों को दूर करना।
(d) वात-पित्त संबंधी विकारों को दूर करना।

Ans. : (a) कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ कफ संबंधी विकारों को दूर करना है।

16. हठप्रदीपिका के अनुसार कुम्भक (प्राणायाम के अभ्यास हेतु कौन सा समय बताया गया है?

(a) सूर्योदय पूर्व
(b) सूर्यास्त पश्चात्
(c) प्रातः एवं सायं दोनों समय
(d) प्रातः, माध्यदिन, सायं, अर्द्धरात्रि

Ans. : (d) हठयोगप्रदीपिका के अनुसार कुम्भक प्राणायाम के अभ्यास हेतु प्रातः, मध्यदिन, सायं एवं अर्द्धरात्रि का समय बताया गया है।

परातर्मध्यन्दिने सायधर्म-रात्रे छ कुम्भकान।
शनैरशीति- पर्यन्तं छतुर्वारं समभ्यसेत।।11।।

17. योग कक्षा आमतौर पर किसके साथ प्रारंभ की जाती है?

(a) प्रार्थना
(b) सूर्य नमस्कार
(c) योग संबंधी सूक्ष्म व्यायाम
(d) योगासन

Ans. : (a) योग कक्षा आमतौर पर प्रार्थना के साथ प्रारम्भ की जाती है।

18. वेदांत के विख्यात आचार्यत्रय हैं-

I. शंकर
II. नारद
III. रामानुज
IV. मध्व

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:

कूटः

(a) I, II और III
(b) I, III और IV
(c) II, III और IV
(d) I, II और IV

Ans. : (b) वेदांत ज्ञानयोग की एक शाखा है जो व्यक्ति को ज्ञान प्राप्ति की दिशा में उत्प्रेरित करता है। वेदान्त की तीन शाखाएँ जो सबसे ज्यादा जानी जाती है वे है- अद्वैत वेदान्त, विशिष्ट अद्वैत और द्वैत। आदि शंकराचार्य, रामानुज और श्री मध्वाचार्य जिनको क्रमशः इन तीनों शाखाओं का प्रवर्तक माना जाता है।

आधुनिक काल में जो प्रमुख वेदान्ती हुए है उनमें रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, अरविन्द घोष और रमण महर्षि प्रमुख है। ये आधुनिक विचारक अद्वैत वेदान्त शाखा का प्रतिनिधित्व करते है।

19. योग वशिष्ठ के अनुसार मोक्ष की प्राप्ति के स्तम्भ हैः

I. संतोष
II. विचार
III. वैराग्य
IV. विवेक

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:

कूटः

(a) I और II सही हैं।
(b) II और III सही है।
(c) III और IV सही है।
(d) I और IV सही है।

Ans. : (a) योग वशिष्ठ के अनुसार मोक्ष प्राप्ति के चार स्तम्भ है।
(1) शान्ति (आत्म-नियंन्त्रण या मन की शान्ति)
(2) विचार (पूछताछ/जाँच की भावना)
(3) संतोष (खुशी और संतोष की स्थिति)
(4) सत्संग (सुसंगति)

20. चित्तभूमि के अंतर्गत निम्नलिखित शामिल हैः

I. मूढ़ II. विकल्प
III. विक्षिप्त IV. निरुद्ध

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित शामिल हैः

कूटः

(a) I, III, IV सही हैं।
(b) I, II, III सही हैं।
(c) II, III, IV सही हैं।
(d) I, II, IV सही हैं।

Ans. : (a) चित्तभूमि के पांच चरण है-
(1) क्षीप्त
(2) मूढ़
(3) विक्षिप्त
(4) एकाग्र
(5) निरूद्ध

21. पातंजल योग सूत्र के अनुसार निम्नलिखित में से कौन-से प्राणायाम के प्रकार हैं?

I. स्तम्भवृत्ति प्राणायाम
II. सहित प्राणायाम
III. बाह्याभ्यंतर विषयापेक्षी प्राणायाम
IV. केवली प्राणायाम

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करेंः

कूटः

(a) I एवं II सही हैं।
(b) II एवं III सही हैं।
(c) I एवं III सही हैं।
(d) II एवं IV सही हैं।

Ans. : (c) पांतजल योग सूत्र के अनुसार स्तम्भवृत्ति प्राणायाम एवं बाह्याभ्यंतर विषयाक्षेपी प्राणायाम के प्रकार है।

22. पतंजलि के अनुसार क्रिया-योग के अभ्यास के उद्देश्य हैः

I. विवेक-ख्याति
II. समाधि-भाव
III. कैवल्य-प्राप्ति
IV. क्लेश-तनुकरण

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनेः

कूटः

(a) I, II और III सही हैं।
(b) II, III और IV सही हैं।
(c) II और IV सही हैं।
(d) I और III सही हैं।

Ans. : (c) पतंजलि के अनुसार क्रिया योग के अभ्यास के उद्देश्य है-
(1) समाधि भाव
(2) क्लेश- तनुकरण
समाधिभावनार्थः क्लेश तनूकरणार्थश्च।
यदि आपका अभ्यास आपके लक्ष्य (समाधि) के साथ गठबंधन है तो, आपके आध्यात्मिक पथ (क्लेश) में बाधाएं गायब हो जाऐगी और अंततः आप अपने लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे।

23. व्यक्तित्व के फ्रॉयड मॉडल के घटक निम्नलिखित हैंः

I. स्वः II. अहम्
III. पराहम् IV. इदम्

कूटों के अनुसार सही संयोजन ज्ञात करेंः

कूटः

(a) I, II और III सही हैं। (b) IV, II और III सही हैं।
(c) IV, I और II सही हैं। (d) I, III और IV सही हैं।

Ans. : (b) फ्रॉयड के अनुसार व्यक्तित्व का प्रकार है-
(1) इदम् (ID), (2) अहम् (Ego), (3) पराहम् (Superego)

24. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से किनको पथ्य आहार के अंतर्गत सम्मिलित किया जाता है?

I. शुण्ठी II. यवक्
III. पटोल IV. माष

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूटों का उपयोग करें-

कूटः

(a) I और II सही हैं। (b) III और IV सही हैं।
(c) I और III सही हैं। (d) II और III सही हैं।

Ans. : (c) हठयोग प्रदीपिका के भाग-1 के सूत्र 65 में पथ्य आहार के बारे में लिखा है-

गोधूम-शालि-यव-षहाष्हिटक-शोभनान्नं
कष्हीराज्य- खण्ड-नवनीत- सिद्धा- मधूनि।
शुण्ठी- पटोल- कफलादिक- पञ्द-शाकं
मुद्गादि-दिव्यमुदकं छ यमीन्द्र-पथ्यम।।65।।

"एक योगी को ताकत देने वाली चीजें, अच्छी तरह से मीठा, चिकना, (घी से बना), दूध, मक्खन आदि खाने चाहिए, जो उसकी इच्छा के अनुसार उसके शरीर के मनोवृत्ति को बढ़ा सकते है।"

25. निम्नलिखित में से कौन केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के दो मुख्य भाग हैं?

I. मेरुरज्जु
II. मस्तिष्क
III. अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र
IV. परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूटों का उपयोग करें-

कूटः

(a) I और II सही हैं। (b) III और IV सही हैं।
(c) II और III सही हैं। (d) II और IV सही हैं।

Ans. : (a) मेरूरज्जु (Spinal Cord) एवं मस्तिष्क (Brain) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के दो मुख्य भाग है।

26. उच्च-रक्तचाप के कौन-कौन से जोखिमी कारक हैं?

I. मोटापा
II. तनाव
III. टहलना
IV. धूम्रपान करना

नीचे दिए गए कूटों की सहायता से सही संयोजन ज्ञात करेंः

कूटः

(a) I, II और III सही हैं। (b) II, III और IV सही हैं।
(c) III और IV सही हैं। (d) I, II और IV सही हैं।

Ans. : (d) मोटापा (Obesity), तनाव (Stress) एवं धूम्रपान करना (Smoking)उच्च रक्तचाप के जोखिमी कारक है।

27. वायुविवरशोध (साइनोसाइटिस) के प्रबंधन के लिए सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण योगाभ्यास हैंः

I. नेति क्रिया
II. कपालभाति
III. अर्द्ध-चक्रासन
IV. मयूरासन

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनेः

कूटः

(a) I, II और III सही हैं। (b) I, III और IV सही हैं।
(c) I, II और IV सही हैं। (d) IV, III और II सही हैं।

Ans. : (a) वायुविवरशोध (Sinusitis) के प्रबंधन के सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगाभ्यास नेति क्रिया, कपालभाति और अर्द्ध चक्रासन है। Sinusitis (साइनोसाइटिस) या साइनस संक्रमण नाक के मार्ग के भीतर हवा के गुहा की सूजन है।

28. निम्नलिखित में कौन से प्रमुख स्ट्रेस हार्मोन्स हैं?

I. प्रोलैक्टिन
II. कॉर्टिसोल
III. एपिनेफ्रीन
IV. ग्लूकैगॉन

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनेंः

कूटः

(a) I और II सही हैं।
(b) III और IV सही हैं।
(c) II और III सही हैं।
(d) II और IV सही हैं।

Ans. : (c) कॉर्टिसोल एवं एपिनेफ्रीन प्रमुख स्ट्रेस हार्मोन्स है।

29. हठप्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के कौन से लक्षण हैं?

I. नेत्र निर्मल होना।
II. शरीर का पतला होना।
III. मुख पर प्रसन्नता होना।
IV. स्मरणशक्ति बढ़ना।

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनेंः

कूटः

(a) I, II तथा III सही हैं। (b) II, III तथा IV सही हैं।
(c) I, III तथा IV सही हैं। (d) I, II, III तथा IV सही हैं।

Ans. : (a) हठप्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के लक्षण है-
(1) नेत्र निर्मल होना।
(2) शरीर का पतला होना।
(3) मुख पर प्रसन्नता होना।

30. हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ हैं

I. कपाल शुद्धि करता है।
II. उदरकृमि नष्ट करता है।
III. वायु को संतुलित करता है।
IV. भूख व प्यास मिटाता है।

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करेंः

कूटः

(a) I तथा II सही हैं।
(b) II तथा III सही हैं।
(c) III तथा IV सही हैं।
(d) IV तथा I सही हैं।

Ans. : (a) हठ योग प्रदीपिका के अनुसार सर्यूभेदन प्राणायाम के लाभ है-
कपाल-शोधनं वात-दोष्ह-घनं कृमि-दोष्ह- हृत।
पुनः पुनरिदं कार्य सूर्य- भेदनमुत्तमम ।।50।।
अर्थात्, यह उत्कृष्ट सूर्य भेदनमस्तक (सामने वाले साइनस) को साफ करता है, वात के विकारों को नष्ट करता है, और उदर कृमि को नष्ट करता है, और इसलिए इसे बार-बार किया जाना चाहिए।

31. किस आसन के अभ्यास के दौरान मेरुदण्ड का झुकाव पीछे की ओर होता है?

I. भुजंगासन II. वज्रासन
III. पश्चिमोत्तानासन IV. धनुरासन

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करेंः

कूटः

(a) I और II सही हैं।
(b) II और IV सही हैं।
(c) I और IV सही हैं।
(d) II और III सही हैं।

Ans. : (c) भुजंगासन और धनुरासन के अभ्यास के दौरान मेरूदण्ड का झुकाव पीछे की ओर होता है।

32. निम्नलिखित में से अशाब्दिक सम्प्रेषण कौशल हैंः

I. आँखों द्वारा सम्पर्क बनाए रखना
II. शारीरिक भंगिमाएँ
III. मुखीय अभिव्यक्तियाँ
IV. व्याख्यान-सह प्रदर्शन

कूट के अनुसार सही संयोजन हैः

कूटः

(a) I, II और III सही हैं।
(b) I और IV सही हैं।
(c) II, III और IV सही हैं।
(d) III, IV और I सही हैं।

Ans. : (a) अशाब्दिक सम्प्रेषण कौशल (Non-verbal Communication) है- गैर मौखिक संचार में गति, टोन, आवाज, इशारों और चेहरे का भाव, शरीर के आसन, मुद्रा, श्रोता और नेत्रों की गतियां और सम्पर्क और पोशाक एवं उपस्थिति के निकट आवाज शामिल है।

33. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) **और दूसरे को तर्क** (R) **की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:**

अभिकथन (A) : प्रस्थानत्रयी 'मोक्ष' की प्राप्ति का मार्ग दिखाती है।

तर्क (R) : उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र और भगवद्गीता वेदांत दर्शन के ज्ञान के तीन प्रामाणिक मुख्य स्रोत हैं।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

(1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. : (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही है तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

34. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) **और दूसरे को तर्क** (R) **की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:**

अभिकथन (A) : मनुष्यों का स्वास्थ्य बहुआयामी होता है।

तर्क (R) : स्वास्थ्य केवल बीमारी या अशक्तता की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सुख की अवस्था है।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

(1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. : (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

35. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) **और दूसरे को तर्क** (R) **की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:**

अभिकथन (A) : पश्चिमोत्तानासन गृध्रसी में निषिद्ध है।

तर्क (R) : पश्चिमोत्तानासन आगे की ओर झुकने वाले आसनों का एक प्रकार है। गृध्रसी में आगे झुकने वाले सभी प्रकार के आसन निषिद्ध होने चाहिए।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

(1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. : (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
पश्चिमोत्तानासन (Forward Bendpose) आगे की ओर झुकने वाले आसनों का एक प्रकार है। गर्भवती महिलाओं सियाटिका/गृध्रसी (Sciatica) या स्लिप डिस्क, अस्थमा और अल्सर रोगी को पश्चिमोत्तानासन नहीं करना चाहिए।

36. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) **और दूसरे को तर्क** (R) **की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:**

अभिकथन (A) : शवासन और ध्यान का अभ्यास व्यक्ति की स्मरण-शक्ति में सुधार लाते हैं।

तर्क (R) : स्मरण-शक्ति सूचना के संकेतन, संचय और पुनः प्राप्ति की प्रक्रिया है। योग के विश्रामदायक अभ्यास स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए मस्तिष्क के इन प्रकार्यों में सुधार लाते हैं।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

(1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

Ans. : (a) अभिकथन (A) और तर्क (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
शवासन और ध्यान के अभ्यास से एकाग्रता में सुधार, अनिद्रा में इलाज, शान्त मन, तनाव खत्म, थकान और अवसाद में सुधार आता है।

37. वेदों के निम्नलिखित उप-खण्डों को उस क्रम में व्यवस्थित कीजिए, जिसमें वे दृष्टिगोचर हुए थे। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें:

I. उपनिषद्　　II. आरण्यक
III. ब्राह्मण　　IV. संहिता

कूटः

(a) I, II, III, IV　　(b) II, IV, III, I
(c) III, I, II, IV　　(d) IV, III, II, I

Ans. : (d) वेदो के उपखण्डों का सही क्रम है-
(1) संहिता,
(2) ब्राह्मण,
(3) आरण्यक,
(4) उपनिषद्

38. भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित तत्त्वों को क्रम में व्यवस्थित करें:

I. क्रोध

II. इन्द्रिय विषयों में लिप्तता

III. आसक्ति

IV. काम

सही उत्तर देने के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें-

कूटः

(a) I, III, IV, II (b) III, II, I, IV

(c) II, III, IV, I (d) IV, II, III, I

Ans. : (c) भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित *तत्त्वों* का सही क्रम है-

(1) इन्द्रिय विषयों में लिप्तता

(2) आसक्ति

(3) काम

(4) क्रोध

39. निम्नलिखित तत्त्वों को उनके उद्भव के अनुसार क्रम में व्यवस्थित कीजिए:

I. पृथ्वी

II. वायु

III. आकाश

IV. जल

V. अग्नि

सही उत्तर देने के लिए निम्नलिखित कूटों का प्रयोग करें-

कूटः

(a) II, IV, I, III, V (b) III, II, V, IV, I

(c) IV, III, V, II, I (d) V, III, I, IV, II

Ans. : (b) सही क्रम है-

(1) आकाश,

(2) वायु,

(3) अग्नि,

(4) जल,

(5) पृथ्वी

40. श्वसन तंत्र के निम्नलिखित अंगों को उचित क्रम में व्यवस्थित क्रम में व्यवस्थित करें। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें:

I. ब्रोन्किओल्स

II. ट्रैकिया

III. ब्रोन्काई

IV. एल्वियोलाई

कूटः

(a) III, I, II, IV (b) II, I, III, IV

(c) IV, III, I, II (d) II, III, I, IV

Ans. : (d) श्वसन तंत्र के अंगों का सही क्रम है-

(1) ट्रैकिया,

(2) ब्रोन्काई,

(3) ब्रोन्किओल्स,

(4) एल्वियोलाई

41. निम्नलिखित पंचकोश को स्थूल से सूक्ष्म की ओर से क्रम में व्यवस्थित करें। सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें:

I. मनोमय कोश

II. प्राणमय कोश

III. आनंदमय कोश

IV. अन्नमय कोश

V. विज्ञानमय कोश

कूटः

(a) II, IV, I, III, V (b) II, IV, III, I, V

(c) IV, II, I, III, V (d) IV, II, I, V, III

Ans. : (d) पंचकोश को स्थूल से सूक्ष्म की ओर का क्रम है-

(1) अन्नमय कोश,

(2) प्राणमय कोश,

(3) मनोमय कोश,

(4) विज्ञानमय कोश,

(5) आनन्दमय कोश

42. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनेः

सूची-I	**सूची-II**
I. शरीर	A. सारथी
II. आत्मा	B. लगाम
III. मन	C. अश्व
IV. इन्द्रियाँ	D. रथ

कूटः

	I	**II**	**III**	**IV**
(a)	A	C	B	D
(b)	D	B	C	A
(c)	D	A	B	C
(d)	B	D	C	A

Ans. : (c) सही सुमेलित है-

I. शरीर - रथ

II. आत्मा - सारथी

III. मन - लगाम

IV. इन्द्रियाँ - अश्व

43. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनेः

सूची-I	**सूची-II**
I. क्लेश	A. अनवस्थितत्व
II. चित्तवृत्ति	B. अंगमेजयत्व
III. सहभुव	C. विकल्प
IV. अन्तराय	D. अस्मिता

कूटः

	I	**II**	**III**	**IV**
(a)	C	D	B	A
(b)	D	C	A	B
(c)	D	C	B	A
(d)	C	D	A	B

Ans. : (c) सही सुमेलित है-

I. क्लेश - अस्मिता

II. चितवृत्ति - विकल्प

III.सहभुव - अंगमेजयत्व

IV.अन्तराय - अनवस्थितत्व

44. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनेः

	सूची-I		**सूची-II**
I.	चपटी अस्थियाँ	A.	बाँहें और टाँगें
II.	लंबी अस्थियाँ	B.	कलाइयाँ
III.	छोटी अस्थियाँ	C.	उरोस्थि और अंसफलक
IV.	टेढ़ी-मेढ़ी अस्थियाँ	D.	कशेरुकाएँ

कूटः

	I	**II**	**III**	**IV**
(a)	D	A	B	C
(b)	C	A	B	D
(c)	C	A	D	B
(d)	A	B	C	D

Ans. : (b) सही सुमेलित है-

I. चपटी अस्थियाँ - अरोस्थि और अंसफलक
II. लम्बी अस्थियाँ - बाँहे और टाँगें
III. छोटी अस्थियाँ - कलाइयाँ
IV. टेढ़ी-मेढ़ी अस्थियाँ - कशेरूकाएँ

45. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनेः

	सूची-I		**सूची-II**
I.	स्त्यान	A.	समाधि भूमि को प्राप्त करने में असमर्थता
II.	अविरति	B.	इच्छा न होना
III.	अलब्धभूमिकत्व	C.	प्राप्त स्थिति में चित्त को लगाए रखने में असमर्थता
IV.	अनवस्थितत्व	D.	विषयों में तृप्ति बने रहना

कूटः

	I	**II**	**III**	**IV**
(a)	B	C	A	D
(b)	B	D	A	C
(c)	C	B	D	A
(d)	D	C	A	B

Ans. : (b) सही सुमेलित है-

स्त्यान - इच्छा न होना
अविरति - विषयों में तृप्ति बने रहना
अलब्धभूमिकत्व - समाधि भूमि को प्राप्त करने में असमर्थता
अनवस्थितत्व - प्राप्त स्थिति में चित्र को लगाए रखने में असमर्थता

नीचे दिए गए गद्यांश को सावधानीपूर्वक पढ़ें और प्रश्न संख्या 46 से 50 के उत्तर दीजिएः

''षट्कर्मों'' में शुद्धिकरण अभ्यासों के छह समूह आते हैं। ये शरीर के विभिन्न भागों में प्राण के प्रवाह में सुधार लाने के लिए शरीर की नाड़ियों से विषैले तत्वों को हटाते हैं। षट्कर्म प्राण के दो प्रमुख प्रवाहों- इड़ा एवं पिंगला के बीच सामंजस्य स्थापित करते हैं ताकि शारीरिक एवं मानसिक शुद्धिकरण और संतुलन प्राप्त हो पाए। इन अभ्यासों की सलाह आध्यात्मिक मार्ग पर सफलतापूर्वक आगे बढ़ने के लिए आसन, प्राणायाम और अन्य उच्च योगाभ्यासों को करने से पहले दी जाती है। षट्कर्मों के मुख्य छह समूह हैं- धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति। किसी अनुभवी और योग्य व्यक्ति द्वारा न केवल सैद्धांतिक, बल्कि क्रियात्मक रूप से इन तकनीकों की शिक्षा दी जानी चाहिए। धौति क्रियाओं का उद्देश्य मुख्य रूप से पाचनतंत्र संबंधी मार्ग के ऊपरी भाग की सफाई करना होता है। धौति क्रिया अति-अम्लता (हाइपरएसिडिटी), पेट फूलने (फ्लैटुलेंस) और ब्रोन्कियल अस्थमा के मरीजों के लिए उपयोगी है। बस्ति मलाशय और बड़ी आँत की सफाई करने की प्रक्रिया है। यह कब्ज के मरीजों के लिए उपयोगी है। नेति नासिका मार्गो की सफाई की प्रक्रिया है। इसके मुख्य दो प्रकार हैं- जल नेति और सूत्र नेति। नेति वायुविवरशोथ (साइनोसाइटिस), एलर्जिक नासाशोथ (राइनिटिस) और माइग्रेन में लाभदायक है। त्राटक आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु पर एकटक देखने की प्रक्रिया है। यह चक्षु दृष्टि एकाग्रता और स्मरण शक्ति के सुधार में सहायता करता है। नौलि क्रिया उदर के अंगों की मालिश करने और रेक्टाई की मांसपेशियों को दक्षिणावर्त एवं वामावर्त (क्लॉकवाइज एंड एंटी-क्लॉकवाइज) घुमाते हुए उन्हें मजबूत बनाने की प्रक्रिया है। नौलि क्षुधा एवं पाचन में सुधार लाता है और कब्ज को दूर करता है। कपालभाति मस्तिष्क के अग्र भाग को शुद्ध करने की एक तकनीक है। यह कफ दोष के असंतुलन को नष्ट करने और प्राणायाम के अभ्यास में सहायता करता है।

46. नासिका मार्गो की सफाई की षट्कर्म प्रक्रिया हैः

(a) धौति (b) नेति
(c) बस्ति (d) नौलि

Ans. : (b) नासिका मार्गो की सफाई की षट्कर्म प्रक्रिया नेति है।

47. षट्कर्मों के अभ्यास की सलाह दी जाती है-

(a) केवल आसन से पहले
(b) आसन और प्राणायाम से पहले
(c) केवल प्राणायाम से पहले
(d) आसन और प्राणायाम के बाद

Ans. : (b) आसन और प्राणायाम से पहले षट्कर्मो का अभ्यास करना चाहिए।

48. कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए लाभदायक षट्कर्म हैं-

(a) बस्ति और नेति (b) नौलि और नेति
(c) बस्ति और नौलि (d) नौलि और कपालभाति

Ans. : (c) कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए बस्ति और नौलि लाभदायक षट्कर्म है।

49. नेति क्रिया के दो प्रमुख प्रकार हैं :

(a) जल नेति और घृत नेति
(b) सूत्र नेति और दुग्ध नेति
(c) जल नेति और सूत्र नेति
(d) सूत्र नेति और मधु नेति

Ans. : (c) नेति क्रिया के दो मुख्य प्रकार है-
(1) जल नेति
(2) सूत्र नेति

50. आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु को एकटक देखने को कहा जाता है-

(a) धौति (b) नेति
(c) कपालभाति (d) त्राटक

Ans. : (d) आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु को एकटक देखने को त्राटक कहा जाता है।

यूजीसी नेट/जेआरएफ परीक्षा, जनवरी-2017

योग (YOGA)

व्याख्या सहित तृतीय प्रश्न-पत्र का हल

1. ''आर्य अष्टांगिक मार्ग'' किसकी देन है?

(a) कपिल (b) बुद्ध
(c) पतंजलि (d) वशिष्ठ

Ans. : (b) ''आर्य अष्टांगिक मार्ग'' बुद्ध की देन है।
अष्टांगिक मार्ग-
1) सही दृश्य (Samma- ditthi)
2) सही संकल्प (Samma- Sankalpa)
3) सही भाषण (Samma- Vaca)
4) सही कार्रवाई (Samma- Kammanta)
5) सही आजीविका (Samma- ajiva)
6) सही प्रयास (Samma- vayama)
7) सही सचेतन (Samma- Sati)
8) सही एकाग्रता (Samma- Samadhi)

2. निम्नलिखित में से किसको मुख्य दस उपनिषदों में सम्मिलित नहीं किया गया है?

(a) केनोपनिषद् (b) मुण्डकोपनिषद्
(c) श्वेताश्वतरोपनिषद् (d) बृहदारण्यकोपनिषद्

Ans. : (c) कुल उपनिषदों की संख्या 108 है।
जगद्गुरु आदि शंकराचार्य ने मुख्य 10 उपनिषद बताए है-
(1) ईशोपनिषद्, (2) ऐतरेय, (3) कठ, (4) केन, (5) छांदोग्य, (6) तैत्तिरीय, (7) बृहदारण्यक, (8) प्रश्न, (9) मांडूक्य, (10) मुंडकोपनिषद्

3. निम्नलिखित में से कौन क्षेत्र और 'क्षेत्रज्ञ' को इंगित करता है?

(a) प्रकृति एवं पुरुष (b) आत्मा एवं ईश्वर
(c) माया एवं ब्रह्म (d) जगत् एवं जीव

Ans. : (a) गीता के तेरहवें अध्याय को 'क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ विभाग योग' कहा जाता है। क्षेत्र (शरीर/प्रकृति/ज्ञात) और क्षेत्रज्ञ (आत्मा/पुरुष/ज्ञान) परस्पर अत्यन्त विलक्षण है। क्षेत्र जड़, विकारी, क्षणिक, और नाशवान है एवं क्षेत्रज्ञ चेतन, ज्ञानस्वरूप, निर्विकार, नित्य और अविनाशी है।

4. केनोपनिषद् के अनुसार यक्ष कौन है?

(a) इन्द्र (b) ब्रह्म
(c) अग्नि (d) वायु

Ans. : (b) केनोपनिषद् के अनुसार यक्ष ब्रह्म है।
केनोपनिषद् के भाग 4 के पहले श्लोक में इसका वर्णन है-
सा ब्रह्मेति होवाच ब्रह्मणो वा एतद्विजये
महीयध्वमिति ततो हैव विदाञ्चकारो ब्रह्मेति ।।1।।
अर्थात् वास्तव में वह यक्ष ब्रह्म था, ''उसने उत्तर दिया अकेले ही उसके द्वारा आप सभी ने जीत हासिल की है।'' तब केवल इन्द्र जान सकता था कि अविश्वसनीय ब्राह्मण कौन था।

5. 'उद्गीथ' क्या है?

(a) प्राण (b) चंद्रमा
(c) सूर्य (d) प्रणव

Ans. : (d) 'उद्गीथ' प्रणव है।

6. भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित में से कौन शांति की स्थिति को प्राप्त नहीं करता है?

(a) इच्छाविहीन व्यक्ति (b) अहंकारविहीन व्यक्ति
(c) कर्मयोगी (d) विद्वान्

Ans. : (d) भगवद्गीता के अनुसार विद्वान् (Scholar) शांति की स्थिति को प्राप्त नहीं करता है।

7. अध्यात्म प्रसाद किसका परिणाम है?

(a) विवेक ख्याति (b) निर्विचार समापत्ति
(c) असम्प्रज्ञात समाधि (d) धर्ममेघ समाधि

Ans. : (b) अध्यात्म प्रसाद निर्विचार समापत्ति का परिणाम है।

8. सांख्यशास्त्र के अनुसार प्रकृति तत्त्व के घटक हैंः

(a) वात, कफ और पित्त (b) सत्त्व, रजस् और तमस्
(c) मनस, बुद्धि और अंहकार (d) वाक्,पाणि और पायु

Ans. : (b) सांख्यशास्त्र के अनुसार जड़ प्रकृति सत्व, रजस् एवं तमस् इन तीनों गुणों की साम्यावस्था का नाम है। सांख्यशास्त्र के अनुसार सारा विश्व त्रिगुणात्मक प्रकृति का वास्तविक परिणाम है।

9. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में योग के कितने अंग बताए गए हैं?

(a) 07 (b) 08
(c) 04 (d) 03

Ans. : (b) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति भाग-2 में योग के 08 अंग बताए गए है।

10. कुण्डलिनी के स्वरूपतः कितने प्रकार सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में वर्णित हैं?

(a) 04 (b) 03
(c) 02 (d) 06

Ans. : (c) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में कुण्डलिनी के 02 स्वरूपों का वर्णन है।

11. शिव संहिता के अनुसार सफलता के तत्त्वों में निम्नलिखित में से किसको सम्मिलित नहीं किया जाता है?

(a) दृढ़ विश्वास (b) इन्द्रियों पर नियंत्रण
(c) यज्ञ (d) मिताहार

Ans. : (c) शिव संहिता के अनुसार सफलता के तत्वों में यज्ञ (Sacrifice) को सम्मिलित नहीं किया जाता है।

12 'पिण्ड-विचार' के अंतर्गत 'सिद्ध सिद्धांत पद्धति' में कितने आधारों का वर्णन किया गया है?

(a) 05 (b) 09
(c) 16 (d) 07

Ans. : (c) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में 16 आधारों का वर्णन किया गया है।

13. हठ रत्नावली में कितनी शोधन क्रियाएँ वर्णित की गई हैं?

(a) 07 (b) 08
(c) 06 (d) 04

Ans. : (b) हठ रत्नावली में 08 शोधन क्रियाएँ वर्णित की गई है।

14. निम्नलिखित में से कौन सा हार्मोन शरीर में 'फाइट-और-फ्लाइट रेसपोन्स' में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है?

(a) एड्रिनेलिन (b) नॉरएड्रेनेलिन
(c) वृद्धि हार्मोन (d) ग्लूकैगॉन

Ans. : (a) एड्रिनेलिन एक अधिवृक्क ग्रन्थियों से जारी एक हार्मोन है और इसका प्रमुख कार्य नॉरएड्रिनेलिन के साथ फाइट या फ्लाइट के लिए शरीर को तैयार करना है।

15. 'सरकेडियन रिदम्स' के अध्ययन को कहा जाता हैः

(a) एन्डोक्रिनॉलॉजी (b) क्रॉनोबायोलॉजी
(c) माइक्रोबायोलॉजी (d) सेल बायोलॉजी

Ans. : (b) सरकेडियन रिदम्स शारीरिक, मानसिक और व्यवहारिक परिवर्तन है जो लगभग 24 घंटे के चक्र का पालन करते है। सरकेडियन रिदम्स के अध्ययन को 'क्रोनोबायोलॉजी' कहा जाता है।

16. कैल्सियम की सर्वाधिक मात्रा किस खाद्य स्रोत में होती है?

(a) दुग्ध (b) पालक
(c) केला (d) रागी

Ans. : (d)

1.दुग्ध में कैल्सियम की मात्रा - 125 mg.
2.पालक में कैल्सियम की मात्रा - 99 mg.
3.केला में कैल्सियम की मात्रा - 5 mg.
4.रागी में कैल्सियम की मात्रा - 350 mg.

17. सकारात्मक अभिवृत्ति, प्रसन्नता, हलकापन, आध्यात्मिक जागृति और चेतना निम्नलिखित में से किसकी विशेषताएँ हैं?

(a) रज गुण (b) सत्त्व गुण
(c) रज एवं तम गुण (d) तम गुण

Ans.: (b) सकारात्मक अभिवृत्ति, प्रसन्नता, हलकापन, आध्यात्मिक जागृति और चेतना में सत्व गुण की विशेषता होती है। सत्व गुण सदगुण और भलाई की गुणवत्ता है और सद्भाव, संतुलन और स्थिरता पैदा करता है। सत्व गुण एक स्थायी प्रकृति की खुशी और संतोष प्रदान करता है।

18. 'आधि' शब्द से आप क्या समझते हैं?

(a) अन्नमय कोश में उत्पन्न हुए शारीरिक विकार
(b) मनोमय कोश में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार
(c) अन्नमय कोश में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार
(d) मनोमय कोश में उत्पन्न हुए शारीरिक विकार

Ans. : (b) मनोमय कोश में उत्पन्न हुए मानसिक/भावनात्मक विकार को 'आधि' कहते है।

वेदान्त में पाँच प्रकार के कोश कहे गए है-
(1) अन्नमय कोश,
(2) प्राणमय कोश,
(3) मनोमय कोश,
(4) विज्ञान कोश,
(5) आनन्दमय कोश।

19. शरीर में ''विश्राम एवं पाचन'' अनुक्रिया के लिए उत्तरदायी तंत्रिका तंत्र का भाग है

(a) परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र
(b) संश्लिष्ट तंत्रिका तंत्र
(c) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र
(d) स्वसंचालित तंत्रिका तंत्र

Ans. : (a) शरीर में ''विश्राम एवं पाचन'' अनुक्रिया के लिए उत्तरदायी तंत्रिका तंत्र परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic Nervous System) है।

20. चयापचयी (मेटाबॉलिक) सिंड्रोम में निम्नलिखित में से किनका संयोजन पाया जाता है?

(a) उदरीय मोटापा, बढ़ा हुआ रक्तचाप, अल्प एचडीएल
(b) बढ़ा हुआ रक्तचाप, उच्च एचडीएल
(c) उदरीय मोटापा, उच्च एचडीएल (उच्च घनत्व लिपोप्रोटीन)
(d) बढ़ा हुआ फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज, उच्च एचडीएल

Ans. : (a) चयापचयी सिंड्रोम (Metabolic Syndrome) में उदरीय मोटापा, बढ़ा हुआ रक्तचाप, अल्प HDL का संयोजन पाया जाता है।

21. ध्यान का निम्नलिखित में से कौन सा सिद्ध प्रभाव नहीं है?

(a) स्ट्रेस (तनाव) को घटाता है।
(b) रक्तचाप को सामान्य करता है।
(c) रक्त शर्करा को सामान्य करता है।
(d) कॉर्टिसोल को बढ़ाता है।

Ans. : (d) ध्यान स्ट्रेस (तनाव) को घटाता है, रक्तचाप को सामान्य करता है एवं रक्त शर्करा को सामान्य करता है।

22. हठ प्रदीपिका तथा घेरण्ड-संहिता के अनुसार सूत्रनेति की लम्बाई है

(a) दो बालिश्त (लगभग $1\frac{1}{2}$ फुट)
(b) एक बालिश्त (लगभग 9 इंच)
(c) आधा बालिश्त (लगभग $4\frac{1}{2}$ इंच)
(d) डेढ़ बालिश्त (लगभग $13\frac{1}{2}$ इंच)

Ans. : (b) हठ प्रदीपिका तथा घेरण्ड-संहिता के अनुसार सूत्रनेति के लम्बाई एक बालिश्त (लगभग 9 इंच) है।

23. हठप्रदीपिका के अनुसार सूत्रनेति किस रोग में लाभकारी नहीं है?

(a) नेत्र सम्बन्धी विकार (b) कपाल शुद्धि
(c) जत्रूर्ध्वगत रोग (d) अम्ल पित्त

Ans. : (d) हठप्रदीपिका के अनुसार सूत्रनेति अम्लपित्त (Hyper Acidity) में लाभकारी नहीं है।
कपाल-शोधिनी छैव दिव्य-दृष्हिट-परदायिनी।
जत्रूर्ध्व-जात रोगौधं नेतिशशु निहन्ति छ ।।30।।

24. हठप्रदीपिका के अनुसार वस्त्रधौति की लम्बाई है

(a) 7½ फुट (लगभग) (b) 15 फुट (लगभग
(c) 22½ फुट (लगभग) (d) 26 फुट (लगभग)

Ans. : (c) हठप्रदीपिका के अनुसार वस्त्र धौति की लम्बाई 22½ फुट (लगभग) है।
तत्र धौतिः
छतुर-अङ्गुल- विस्तारं हस्त- पञ्छ- दशायतम।
गुरुपदिष्हट- मार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्गसेत।
पुनः परत्याहरेद्दैतुदुदितं धौति- कर्म तत ।।24।।

25. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा लाभ पश्चिमोत्तान आसन का नहीं बताया गया है?

(a) अम्लता कम करता है।
(b) उदर की वसा को कम करता है।
(c) सुषुम्ना में प्राण प्रविष्ट होता है।
(d) जठराग्नि बढ़ाता है।

Ans. : (a) हठप्रदीपिका के अनुसार परिचमोत्तानासन अम्लता को कम नहीं करता है।
इति पश्चिद्मतानमास्ननाग्रयं
पवनं पश्चिम- वाहिनं करोति।
उदयं जठरानलस्य कुर्याद
उदरे कार्श्यमरोगतां द् पुंसाम ।।31।।

26. शिक्षण को प्रभावित करने में निम्नलिखित में से कौन सा कारक नहीं होता है?

(a) शिक्षक (b) छात्र
(c) वातावरण (d) शिक्षक का सामाजिक स्तर

Ans. : (d) शिक्षक का सामाजिक स्तर शिक्षण (Teaching) को प्रभावित नहीं करता है।

27. प्रभावोत्पादक शिक्षण के लिए योग पाठ योजना को कब तैयार किया जाना चाहिए?

(a) कक्षा से एक सप्ताह पहले
(b) कक्षा से ठीक पहले
(c) कक्षा से एक-दो दिन पहले
(d) कक्षा की समाप्ति के बाद

Ans. : (b) प्रभावोत्पादक शिक्षण के लिए पाठ योजना को कक्षा से ठीक पहले तैयार किया जाना चाहिए।

28. योग के व्यावहारिक शिक्षण के दौरान प्रश्न और उत्तर सत्र को कब आयोजित किया जाना चाहिए?

(a) कक्षा के प्रारंभ में
(b) अभ्यास का परिचय देने के बाद
(c) समूह अभ्यास के बाद
(d) पाठ के अंत में

Ans. : (c) योग के व्यावहारिक शिक्षण के दौरान प्रश्न और उत्तर सत्र को समूह अभ्यास के बाद आयोजित किया जाना चाहिए।

29. छोटे समूहों के लिए योग के शिक्षण में बैठने की प्रभावी व्यवस्था है-

(a) अर्द्ध-वृत्ताकार (b) वृत्ताकार
(c) पंक्ति (d) स्तंभाकार (कॉलम)

Ans. : (a) छोटे समूहों के लिए योग के शिक्षण में बैठने की प्रभावी व्यवस्था अर्द्ध-वृत्ताकार होनी चाहिए।

30. पतंजलि के अनुसार प्रमाण हैंः

(a) अनुमान (b) प्रत्यक्ष
(c) विकल्प (d) आगम

निम्नलिखित कूटों को उपयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करेंः

कूटः

(a) (a), (b), (c) सही है, (d) सही नहीं है।
(b) (b), (a), (d) सही है, (c) सही नहीं है।
(c) (d), (c), (b) सही है, (a) सही नहीं है।
(d) (c), (d), (a) सही है, (b) सही नहीं है।

Ans. : (b) पतंजलि के अनुसार प्रमाण तीन है-
1) प्रत्यक्ष (Direct Experience)
2) अनुमान (Inference)
3) आगम (Trustworthy Testimony)

31. पातंजल योग सूत्र के अनुसार सिद्धियाँ किसके माध्यम से प्राप्त की जा सकती हैं?

I. औषधि II. शक्तिपात
III. तप IV. समाधि

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करेंः

कूट :

(a) II, III एवं IV सही हैं। (b) I, III एवं IV सही हैं।
(c) I, II एवं III सही हैं। (d) I, II एवं IV सही हैं।

Ans. : (b) पातंजल योग सूत्र के अनुसार सिद्धियाँ औषधि, तप और समाधि से प्राप्त की जा सकती है।

32. निम्नलिखित उप-प्राण वायु हैंः

I. कृकर II. मकर
III. कूर्म IV. भुजंगिनी

कूट के अनुसार सही संयोजन हैः

(a) I और II सही हैं। (b) II, IV और I सही हैं।
(c) I और III सही हैं। (d) III, IV और I सही हैं।

Ans. : (c) शरीर में मुख्य रूप से पाँच प्राण तथा पाँच उपप्राण है-
प्राण- (1) उदान, (2) प्राण, (3) समान, (4) अपान, (5) व्यान
उप-प्राण-(1) देवदत्त, (2) नाग, (3) कृकल, (4) कूर्म, (5) धनंजय