YOGA EDUCAITON

Class – XII

Solution & Marking Scheme

खण्ड – क SECTION-A OBJECTIVE TYPE

1.	जोड़ना	(b)	(.....1)
2.	प्राणायाम	(a)	(.....1)
3.	बुद्धि	(b)	(.....1)
4.	ध्यान	(b)	(.....1)
5.	21 जून	(a)	(.....1)
6.	प्राण+ आयाम	(a)	(.....1)
7.	ताड़ासन	(b)	(.....1)
8.	चार	(c)	(.....1)
9.	सूर्य	(b)	(.....1)
10.	त्राटक	(a)	(.....1)
11.	सात	(a)	(.....1)
12.	हठयोग	(a)	(.....1)

SECTION-B खण्ड – ख

13. 1. मांसपेशियाँ सशक्त होती है । **Tones up to muscles.** (1+1)=2
    2. थकावट दूर होती है । **Removes Fatique.**

14. पदमासन लगाकर बैठ जाता है । जालन्धर–बन्ध 3 उडीयसान बन्ध) (.....1) तथा मूलबन्ध तीनों बन्ध एक साथ लगाए जाते है यह महाबन्ध कहलाता है।) (.....1) (1+1)=2

15. श्वास और प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम है । (.....1)
प्राणायाम में श्वास लेने श्वास छोड़ने तथा श्वास रोकने कि क्रिया को क्रमशः पूरक, रेचक तथा कुम्भक कहा जाता है प्राण शब्द का अर्थ शरीर से उत्पन्न वायु और आयाम का अर्थ निरोध अर्थात् रोकना (प्राण + आयाम) (.....1) (1+1)=2

16. विपरितकरणी मुद्रा का अभ्यास से अमरत्वकी प्राप्ति होती है । (.....1)
खेचरी मुद्र के अभ्यास से देह क्षय की प्रक्रिया रूक जाती है । शरीर में सोमकला का विकास होता है । पाशति मुद्रा से बल एवं पुष्टि की प्राप्ति होती है। (.....1) (1+1)=2

17. महर्षि पंतजनिल के अनुसार योग स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर जाता अर्था बाहर सेअर्न्तमुख होना है । (.....1)
जितनी वृतियां बर्हिमुखी होती जाएगी उतना ही उन में रज तथा तम की मात्रा बढ़ती जायगी । जितनी वृतियां अर्न्तमुखी होती जाएगी उतनी ही रज और तम के न रहने से सत्व का प्रभाव बढ़ता जाएगा । जब कोई भी वृति न रहे तब शुद्ध परमात्मा स्वरूप शेष रह जाता है ।
(.....1) (1+1)=2

18. (नियम : यमों का सम्बन्ध समान से तथा नियमों का सम्बन्ध व्यक्तिगत जीवन से होता है। नियमों का सम्बन्ध केवल व्यक्तिगत शरीर, इन्द्रियों तथा अंतः करण के साथ होता है।)
(.....1.5)
(इसलिए इनकें यथार्थ पालन से अपनी व्यक्ति से संबंध रखने वाला सारा बाह्य व्यावहारिक जीवन राजसी विक्षेप और आवरण रूप मलों से धुल कर दिव्य बन जाता है। यह पांच बतलाये गये हैं– शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान) (.....1.5)

$(1.5 + 1.5) = 3$

19. समुदाय को आगल भाषा में कम्युनिटी कहते है जो काम तथा यम्युनिस दों शब्दों से मिलकर बना है com का अर्थ है एक साथ तथा म्यूनिस का अर्थ है सेवा करना । साधारण बोलचाल में समुदाय का अर्थ व्यक्तियों को उस पड़ोस से है जिस में वो रहतें है । **(.....1.5)**
समुदाय दो या दो से अधिक व्यक्तियों का एसा समुह है जो एकता अथवा सामुदायिक भावना से जागृत हो जाने से किसी निश्चित भौगोलिक क्षेत्र सामान्य जीवन की सामान्य नियमों द्वारा व्यतीत करने के लिए स्वतः ही विकसित हो जाता है । एक गांव क्स्बा नगर तथा राष्ट्र एवम् विश्व को भी समुदाय की संज्ञा दी जाती है । **(.....1.5)**

$(1.5 + 1.5) = 3$

20. जालन्धर बन्ध : **Jalandhar Bandh :** कण्ठ को सिकोड़ कर ठोड़ी और दृढ़तापूर्वक कण्ठकूप में इस प्रकार स्थापित किया जाता है **(.....1)**
कि हृदय से ठोड़ी का अन्तर केवल चार अंगुल बिना आगे की ओर तानते है। यदबन्ध कण्ठ स्थान के नाड़ीजाल के समूह की बांधे रखता है बाहय् कम्भक लगाया जाता है । कंण्ठ सुरीला, मधुर और आकर्ष होना प्राण का सुषुमा के प्रवेश, मेल के समस्त रोग को ठीक करता है । **(.....2)** **$(1 + 2) = 3$**

21. योग चिकित्सा का अर्थ : योग के विभिन्न साधन एवम् क्रियाएं जो भी मानव शरीरस्थ व्याधियों के उपचार हेतु प्रयोग मे लाई जाती है। वे यौगिक चिकित्सा पद्धति कहलाती है। **(.....1.5)**
जैसे यम नियम प्राणायाम, षष्टकर्म यौगिक सुक्ष्म क्रियाएं यौगिक स्थूल क्रिया, सूर्य नमस्कारमुद्राऐं, बन्ध, स्वर विभान तथा ध्यान आदि विशेष भोजन तथा व्यक्ति की जीवन शैली में परिर्वतन आदि शामिल है । **(.....1.5)** **$(1.5 + 1.5) = 3$**

22. न्याय दर्शन : न्याय दर्शन के रचयिता का नाम गौतम है। यह छः दर्शनों में से एक है। साधारण शब्दों में न्याय का अर्थ है तर्क विद्या अर्थात तर्क विज्ञान **(.....2)**
न्याय संस्कृत शब्द है जिसका शाब्दिक अर्थ है वाद विद्या अर्थात वस्तु का विश्लेषणात्मक अध्ययन । प्रमाणों से अर्थ का प्रशिक्षण अर्थात विभिन्न प्रमाणों की सहायता से वस्तु तत्व की परीक्षा न्याय है । **(.....2) (2+2=3)**

23. राष्ट्रीय एकता का अर्थ भारत की एकता यह एक दृढ़ शक्ति है जो देश के नागरिकों में संगठन पैदा करती है । इसका तात्पर्य है लोगों के सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक सांस्कृत तथा भाषायी मत में दों को सहन करने की सीमा तक लाना। यह एक प्रकार से विभिन्नता में एकता का सिद्धांत है । **(.....2)**
डा0 राधा कृष्णन के शब्दों में "यदि भारत की जनसख्या संगठित एवं प्रजातंत्रतात्मक रहना है तो शिक्षा की एकता का प्रशिक्षण देना चाहिए स्थानवाद का नहीं प्रजातंत्र को शिक्षण देना चाहिए, अधिनायकवाद को नहीं" । **(.....2) (2+2=4)**

24. चित का सिद्धांत : The theory of chitta :शरीर काम करता है और मन उसे आदेश करता है । मन का केन्द्र मस्तिष्क है । मस्तिष्क शरीर का एक भाग है । **(.....2)**
मस्तिष्क की तीन क्रियाए प्रसिद्ध है , एक कल्पना, दूसरी धारण तथा तीसरी क्रिया निर्धारण है कल्पना का मनस कहते है। धारणा को चित्त और विवेचन एवम् निर्धारण शक्ति की बुद्धि कहते है । इन तीनों की सहयोग से मन इस स्थिति में होता है कि कोई निर्णय सकें ।
(.....2) (2+2=4)

25. नैतिक मूल्यों का महत्व : Importace of Moral values :आधुनिक भौतिकवाद के दबाव में संसार अराजकता की ओर जा रहा है कुभावना, संदेह ईर्ष्या तथा घृणा का चारों ओर प्रसार हो रहा है । काला बाजारी भ्रष्टाचार, मिलावट, हिंसा जोरों पर है । जिसका कारण नैतिक तथा आध्यात्मिक मूल्यों को त्यागना है । नैतिक जीवन का आधार है। **(.....2)**
हमारे समान प्रगति नैतिकता पर आधारित है। नैतिकता धृणा संघर्ष तथा विनाश रोकती है और संतुलन शांति तथा आनंद की बृद्धि करती है । व्यक्तित्व के संतुलित विकास के लिए नैतिक मूल्य जरूरी है । नैतिक मूल्यों के बिना कोई भी व्यक्ति पूर्ण मानव नहीं बन सकता है राधा कृष्ण के अनुसार किसी भी शिष्य के नैतिक मूल्य अत्यंत आवश्यक है। **(.....2) (2+2=4)**

26. स्वामी विवेकानन्द

जन्म– कलकत्ता के एक श्रेष्ठ कुल के ब्राहमण विश्वनाथ की धर्म पत्नी श्री मति भूवनेश्वरी देवी ने 12 जनवरी, 1863 को एक पुत्र का जन्म दिया । माता ने पुत्र के जन्म होने से वीरेश्वर का पूजन किया था । अतः माँ ने पुत्र का नाम वीरेश्वर रखा बाद में उसका नाम नरेन्द्रनाथ प्रसिद्ध हुआ । सन्यासी बनने के उपरांत नाम विवेकानन्द रखा गया ।

शिक्षा : प्रारम्भ में माँ ने घर पर ही नरेन्द्र को शिक्षा देना प्रारंम्भ किया । वह उन्हें बांग्ला तथा अंग्रजी पढ़ाया करती थी । उन्होंने नरेन्द्र को रामायण तथा महाभारत की कथाऐं सुनाई बालक में धार्मिक भावनाएं कूट–कूट कर भरनें का प्रयत्न किया । उनकी स्मरण शक्ति अनोखी थी। 1

ईश्वर जिज्ञासु : 16 वर्ष की अवस्था में नरेन्द्र ने स्टेट दसवी की परीक्षा पास कर ली । इसके बाद कॉलेज में दाखिल हो गए । इसी बीच उनका ब्रहम समाज ससे संपर्क हुआ। रामकृष्ण परंहस के शिष्य बने । एक दिन नरेन्द्र अपने कुछ मित्रों के संग स्वामी रामकृष्ण परमहंस के दर्शन करने गए । परमहंस महाराज प्रसिद्ध आध्यात्मिक संत थे। नरेन्द्र ने उनसे भी पूछा " क्या आपने ईश्वर देखा है ?" स्वामी राम कृष्ण परमहंस ने सहज भाव से उत्तर दिया – हाँ देखा है ठीक वैसे की जैसे कि तुम्हें देख रहा हुँ । नवयुवक नरेन्द्र पर स्वामी जी के उत्तर का गहरा प्रभाव पड़ा और उन्होंने परमहंस की शिष्यता स्वीकार कर ली । विवाह के लिए कई प्रस्ताव आए परन्तु किसी न किसी कारण बातचीत टूट जाती । स्वामी परमहंस नही चाहते कि उनके योग्य शिष्य विवाह बंधन में बधें। उसी वर्ष इनके पिता का देहान्त हो गया ं परिवार पर आर्थिक संकट टूट पड़े । हताश नरेन्द्र जीवन को ही व्यर्थ समझने लगे । उनके मन में वैराग्य की भावना जड़ जमाने लगी । 1

गुरू का देहान्त : सन्1886 में परमहंस का देहांत हो गया । उसके कुछ ही दिन बाद 25 वर्ष की आयु में नरेन्द्र संन्यासी हो गये । उनका नाम विवेकानन्द हो गया ।

संसार का धर्म तथा आध्यात्मिकता का संदेश देने के लिए देश भ्रमण को चल पड़े। सन्1886 से 1893 के बीच विवेकानन्द ने हिमालय पर्वत से लेकर कन्या कुमारी तक संपूर्ण भारत का भ्रमण कर डाला ं उन्होंने अपनी आँखों से देश की गरीबी तथा अज्ञानता को देखा। जनता के स्वभाव तथा संस्कृति का भी अध्ययन किया । वह देश की दुर्दशा पर रो पड़े । उन्होने समस्त देश को जागृत करने का दृढ़ निश्चय किया । 1

अमेंरिका में पताका फहराई : उन्ही दिनों अमेरिका के शिकागो नगर में सर्वधर्म सम्मेलन का आयोजन किया गया । स्वामी विवेकानन्द ने सोचा की यह हिन्दू धर्म तथा वेदांत दर्शन से संसार को ज्ञान करने का अच्छा अवसर है । अतः शिकागो के लिए चल पड़े । एक सज्जन थे प्रो0 राईट। प्रो0राईट पर विवेकानन्द के व्यक्तित्व तथा ज्ञान का बड़ा प्रभाव पड़ा । उन्होने प्रयत्न किया और स्वामी विवेकानन्द को भारत के प्रतिनिधि के रूप में भाषण करने का अवसर दिलाया ।

सर्वधर्म सम्मेलन में स्वामी जी का प्रथम भाषण बहुत सक्षिप्त था फिर भी उससे उनकी विद्वता टपकती थी। उनके भाषण से श्रोता मंत्रमुग्ध हो गये थे । 19 सितम्बर,1893 को उन्होंने हिन्दू धर्म की व्यापकता उदारता और वेदान्त के महत्व पर प्रकाश डाला। लोग चकित रह गए तथा अमेरिका में उनके नाम की धूम मच गई । स्वामी विवेकानन्द ने देश के कोने–कोने में घूमकर प्रेम,सेवा तथा त्याग भावना का उपदेश दिया ।

रामकृष्ण मिशन की स्थापना :– अपने गरू स्वामी परमहंस के आदर्शों के अनुसरण करते हुए स्वामी विवेकानन्द ने ज्ञान और भक्ति के प्रसार तथा जन सेवा हेतु रामकृष्ण मिशन की स्थापना की । वे पाँडिचेरी चले गए । सन 1920 से लेकर अंतिम क्षण त कवे योग साधना में लीन रहे । वे एक बड़े दार्शिनिक, एक महान योगी और महाकवि थे । उन्होने कई अंग्रेजी भाषा में प्रस्तकें लिखी जो दुनिया वालों को एक नई रोशनी देती है । संसार भर में उनके शिष्य फैले हुए है । 5 दिसम्बर, 1950 को एक बजकर 26 मिनट पर उन्होंने देह का त्याग किया । 2

27. उच्च रक्तचाप–कारण, लक्षण तथा निदानः High blood pressure, Symptoms and Yogic treatment :-

कारण Causes :

1. इसका मुख्य कारण शरीर में वात की अधिकता है। इसमें धमनियां कठोर हो जाती है ।
2. यह मनुष्य की अनियमियता दिनचर्या के कारण होता है । जैसे समय पर न उठना समय पर मल का त्याग नहीं करना, व्यायाम न करना, शाकाहारी भोजन न करना, समय पर विश्राम न करना ।
3. स्त्रियों के मासिक धर्म बंद होने के समय अनियमितता होना।
4. अधिक शोक, मानसिक क्षोम एवम् क्रोध होने से भी रक्तचाप हो सकता है ।

.....2

लक्षण Symptoms :

1. रागी के सिर में विशेषकर सिर के पीछे की ओर कनपटियों कान के पीछे दर्द होता है, सिर दर्द कभी कम तथा कभी अधिक होता है ।
2. रोगी की सुबह ओ शाम को चक्कर आने लगते है ।
3. हृदय की गति अधिक होती है , हृदय में दर्द भी महसूस होता है ।
4. रोगी का कार्य करने में मन नहीं लगता व स्वभाव चिड़–चिड़ा हो जाता है, थकान महसूस होना ।
5. रोगी की स्मरण शक्ति धीरे–धीरे कम हाने लगती है ।
6. रोगी को नींद कम आती है ।
7. भूख की कमी व पेशाब की मात्रा में कमी ।
8. मल में अधिक बदबु आती है ।

.....1

योगिक चिकित्साYogic Treatment :

आसनः पवन मुक्तासन, बज्रासन, शंशाकासन, योगमुद्रा, शवासन

विशेष :– आसनों का अभ्यास धीरे–धीरे करें थकान महसुस होने पर शवासन करें ।

प्राणायाम :गहरा श्वास–प्रश्वास (प्रतिदिन) अनुलोम–विलोम (हल्का) षटकर्म जलवेति (प्रतिदिन)

सिमिलीकरन : शवासन, मक्रासन, शंशाकासन तथा योगसिद्ध ।

भोजन : हल्का भोजन करें तथा वसायुक्त भोजन, नमक, तली हुई चीजे वर्जित करें ।

ध्यान : पाँच मिनट कम से कम ।

.....2

Important Instruction:-

1. All questions are compulsory.
2. Choose the correct answers of 1 Marks multiple choice questions given below in each questions.
3. Answer to 2 Marks question should in 35-50 words 3 marks question should in between 60-75 words, 4 Marks questions should in between 85-100 words and 5 Marks questions should in between 120-150 words.

1. M.C.Q.में अगर Ans सही है तो 01 Marks गलत होने पर काई No नहीं
2. 02 नम्बर वाले उत्तर में 20 शब्दों में 01नम्बर 35 (कम से कम) 40शब्दों पर 02 नम्बर।
3. 03 नम्बर वाले उत्तर में 20 शब्दों में 01नम्बर और 40शब्दों पर 02 नम्बर।
4. 04 नम्बर वाले उत्तर में 20 शब्दों में 01नम्बर और 40शब्दों पर 02 नम्बर,और 60 शब्दों पर 03 नम्बर, कम से कम 85 पर 04 नम्बर ।
5. 5 नम्बर वालो पर 60 शब्दों में

   20 Words में 01 Marks.
   40 Words में 02 Marks
   60 Words में 03 Marks
   85 Words में 04 Marks
   120 Words में 05 Marks (कम से कम)