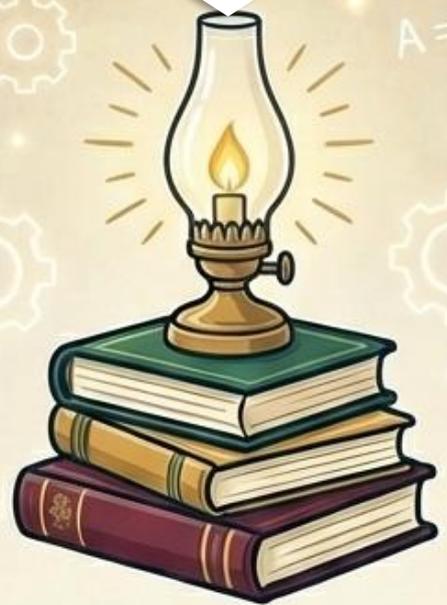




$$A = \frac{m}{(m^2 + c)^2}$$



# NIOS PYQ's SOLUTIONS

$$fa = bc^2$$

$$\sqrt{h-x^2}$$

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS



APRIL-2024

Your Path to Success

## खण्ड - अ

प्रश्न 1 - योग के माध्यम से शारीरिक सामंजस्य के अलावा और क्या हासिल किया जा सकता है?

- (A) मानसिक
- (B) सामाजिक
- (C) भावनात्मक
- (D) उपर्युक्त सभी

उत्तर - (D) उपर्युक्त सभी

अथवा

किस वर्ष राष्ट्रीय अनुशासन योजना का सहायक कैडेट कोर में विलय कर दिया गया?

- (A) 1965
- (B) 1966
- (C) 1967
- (D) 1968

उत्तर - (A) 1965

प्रश्न 2. राम और लक्ष्मण को योग और प्राणायाम की कला किसने सिखायी?

- (A) ऋषि विश्वामित्र
- (B) सप्तऋषि
- (C) अगस्त्य
- (D) ब्रह्मा

उत्तर - (A) ऋषि विश्वामित्र

अथवा



किस वर्ष शिक्षा को राज्य का विषय बनाया गया?

- (A) 1871
- (B) 1870
- (C) 1869
- (D) 1868

उत्तर - (B) 1870

प्रश्न 3. भारतीय ओलंपिक संघ का गठन किस वर्ष हुआ था?

- (A) 1925
- (B) 1926
- (C) 1927
- (D) 1928

उत्तर - (C) 1927

अथवा

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?

- (A) 18 जून
- (B) 19 जून
- (C) 20 जून
- (D) 21 जून

उत्तर - (D) 21 जून

प्रश्न 4. वॉर्म-अप बढ़ाता है (इनमें से विषम को चुनिए) :

- (A) स्ट्रोक वॉल्यूम
- (B) समन्वयन



(C) मांसपेशी रक्त प्रवाह

(D) ताकत

**उत्तर -** (D) ताकत

**प्रश्न 5.** कुछ मांसपेशियों के लिए विशिष्ट वॉर्म अप क्यों किया जाता है?

(A) विशिष्ट कौशल प्रदर्शन करने के लिए

(B) पुनः प्राप्ति के लिए

(C) स्पीड के लिए

(D) टीमवर्क के लिए

**उत्तर -** (A) विशिष्ट कौशल प्रदर्शन करने के लिए

**प्रश्न 6.** मन्त्र एक \_\_\_\_\_ है जो शरीर, मस्तिष्क और अवचेतन को प्रभावित करता है।

(A) प्राण

(B) स्पन्दन

(C) क्रिया

(D) धारणा

**उत्तर -** (B) स्पन्दन

**प्रश्न 7.** निम्नलिखित में से कौन-सा आइसोटोनिक संकुचन का उदाहरण नहीं है?

(A) दीवार को धकेलना

(B) पुलअप्स

(C) प्लांक

(D) भुजंगासन

**उत्तर -** (A) दीवार को धकेलना

अथवा



मांसपेशी कोशिका के आकार में वृद्धि के कारण, मांसपेशी के आकार में वृद्धि क्या कहलाती है?

- (A) हाइपरट्रॉफी
- (B) धीरज
- (C) थका हुआ
- (D) कंडीशनिंग

**उत्तर -** (A) हाइपरट्रॉफी

प्रश्न 8. भारोत्तोलन में आयतन किस इकाई में मापा जाता है?

- (A) पुनरावृत्ति/गतिविधि का समय
- (B) गतिविधि की तीव्रता
- (C) गतिविधि का भार
- (D) गतिविधि का घनत्व

**उत्तर -** (A) पुनरावृत्ति/गतिविधि का समय

प्रश्न 9. नींद की कमी से कौन-सा तंत्र प्रमुख रूप से प्रभावित होता है?

- (A) तंत्रिका तंत्र
- (B) श्वसन तंत्र
- (C) प्रतिरक्षा तंत्र
- (D) मांसपेशी तंत्र

**उत्तर -** (A) तंत्रिका तंत्र

प्रश्न 10. किसी टूर्नामेंट में मैचों की अवधि और संख्या क्या तय करती है?

- (A) लीग टूर्नामेंट
- (B) टूर्नामेंट के प्रकार
- (C) कप्तान



(D) कोच

**उत्तर -** (B) टूर्नामेंट के प्रकार

अथवा

टूर्नामेंट द्वारा प्रदान किया गया निम्नलिखित में से कौन-सा विषम है?

(A) कौशल प्रदर्शित करने का अवसर

(B) प्रतिभागियों के लिए प्रेरणा का स्रोत

(C) लोगों के लिए मनोरंजन

(D) बेकार खर्च

**उत्तर -** (D) बेकार खर्च

प्रश्न 11. बाह्य शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) स्पेनिश

(B) ग्रीक

(C) फ्रेंच

(D) लैटिन

**उत्तर -** (D) लैटिन

अथवा

नॉकआउट फिक्स्चर में टीमों की संख्या सम (Even) होने पर ऊपरी और निचले आधे हिस्से में टीमों की संख्या निर्धारित करने का सूत्र है:

(A)  $n/2$

(B)  $n/4$

(C)  $n/8$

(D)  $n/6$



उत्तर - (A) n/2

प्रश्न 12. हठयोग में, 'ह' (Ha) का अर्थ है :

- (A) वायु
- (B) जल
- (C) सूर्य
- (D) पृथ्वी

उत्तर - (C) सूर्य

अथवा

'हठयोग प्रदीपिका' किसके द्वारा लिखी गई है?

- (A) स्वामी स्वात्माराम
- (B) योगी गोरखनाथ
- (C) योगी आदित्यनाथ
- (D) घेरंडा

उत्तर - (A) स्वामी स्वात्माराम

प्रश्न 13. सूर्यभेदी प्राणायाम का लाभ कौन-सा नहीं है?

- (A) शरीर में महत्त्वपूर्ण ऊर्जा बढ़ाता है
- (B) शरीर को गर्म करता है
- (C) वात-संबंधी परेशानी को दूर करता है
- (D) शरीर को ठंडा रखता है

उत्तर - (D) शरीर को ठंडा रखता है

प्रश्न 14. संस्कृत शब्द 'भस्तिका' का क्या अर्थ है?

- (A) धौकनी



(B) स्नॉर्ट

(C) ग्राउल

(D) म्याऊँ

**उत्तर -** (A) धौंकनी

**प्रश्न 15.** सुषुम्ना प्रवाहित होने पर कुण्डलिनी किससे जागृत एवं ऊपर उठती है?

(A) चक्र

(B) इड़ा नाड़ी

(C) पिंगला नाड़ी

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

**उत्तर -** (A) चक्र

अथवा

रात में निम्नलिखित में से क्या प्रमुख है, जो नींद में खलल और बेचैनी का कारण बनता है?

(A) पिंगला

(B) चक्र

(C) नाड़ी

(D) इड़ा

**उत्तर -** (A) पिंगला

**प्रश्न 16.** रिक्त स्थान भरिए:

(a) शारीरिक शिक्षा के लिए निजी संगठन जैसे \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ ने शारीरिक कला के प्रसार में योगदान दिया।

**उत्तर -** जिमनेशिया , व्यायाम शाला

अथवा



(b) स्वतंत्र-पूर्व भारत में शारीरिक शिक्षा के उत्कृष्ट विकास का श्रेय \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ को जाता है।

**उत्तर** - एच.सी. बक , वाई.एम.सी.ए.

**प्रश्न 17. निम्नलिखित कथनों को सत्य या असत्य के रूप में लिखिए :**

(a) लंबे समय तक व्यायाम करने से फेफड़ों का आयतन कम हो जाता है।

**उत्तर** - असत्य

अथवा

अधिकतम गतिविधि के दौरान एल्वियोली का आकार बढ़ जाता है।

**उत्तर** - सत्य

(b) सीखने का दूसरा चरण मोटर चरण है।

**उत्तर** - सत्य

अथवा

साइकोमोटर लर्निंग का संबंध मोटर कौशल के अधिग्रहण और परिशोधन से है।

**उत्तर** - सत्य

**प्रश्न 18. रिक्त स्थान भरिए :**

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम में \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ अंतर्संबंधित स्तंभ हैं।

**उत्तर** - स्वास्थ्य सेवाएं , स्वास्थ्य निर्देश , और स्वास्थ्य पर्यवेक्षण

**प्रश्न 19. रिक्त स्थान भरिए :**

प्रोटीन \_\_\_\_\_ और शरीर के अन्य ऊतकों की मरम्मत में मदद करते हैं।

**उत्तर** - मांसपेशियों की मरम्मत

अथवा



वसा \_\_\_\_\_ और शरीर को \_\_\_\_\_ बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं।

**उत्तर** - ऊर्जा प्रदान करने, गर्म

**प्रश्न 20. सुमेलित कीजिए :**

(a) सात्विक आहार <-----> (i) शर्करायुक्त खाद्य पदार्थ, किण्वित खाद्य पदार्थ

(b) तामसिक आहार <-----> (ii) प्याज, लहसुन, चाय

(iii) ताजे फल और सब्जियाँ

**उत्तर** - (a) सात्विक आहार -----> (iii) ताजे फल और सब्जियाँ

(b) तामसिक आहार -----> (i) शर्करायुक्त खाद्य पदार्थ, किण्वित खाद्य पदार्थ

**प्रश्न 21. रिक्त स्थान भरिए :**

शारीरिक गतिविधि का प्रभाव व्यायाम के \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ द्वारा निर्धारित होता है।

**उत्तर** - तीव्रता, मात्रा

**प्रश्न 22. निम्नलिखित कथनों को सत्य या असत्य के रूप में लिखिए :**

(a) स्कूल, कॉलेज, संस्थान द्वारा संस्थान, कॉलेज, स्कूल के परिसर के भीतर इंटराम्यूरल प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं।

**उत्तर** - सत्य

(b) इंटराम्यूरल की तुलना में एक्स्ट्राम्यूरल को प्रबंधित करना आसान है।

**उत्तर** - असत्य

**प्रश्न 23. रिक्त स्थान भरिए :**

संपीडन से घायल क्षेत्र में \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ में मदद मिलती है।

**उत्तर** - रक्तस्राव, सूजन



**प्रश्न 24. रिक्त स्थान भरिए :**

शीतकारी प्राणायाम \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ को कम करता है।

**उत्तर -** शारीरिक गर्मी, तनाव

अथवा

शीतकारी प्राणायाम \_\_\_\_\_ के लिए सहायक है और अत्यधिक \_\_\_\_\_ को दूर करता है।

**उत्तर -** शरीर को ठंडा करने, प्यास/भूख

**प्रश्न 25. सुमेलित कीजिए :**

- (a) पूरक <-----> (i) श्वास छोड़ना  
(b) रेचक <-----> (ii) श्वास लेना  
(c) अंतर कुम्भक <-----> (iii) रेचक के बाद श्वास रोकना  
(d) बहिर कुम्भक <-----> (iv) पूरक के बाद श्वास को रोकना

**उत्तर -** (a) पूरक -----> (ii) श्वास लेना

(b) रेचक -----> (i) श्वास छोड़ना

(c) अंतर कुम्भक -----> (iv) पूरक के बाद श्वास को रोकना

(d) बहिर कुम्भक-----> (iii) रेचक के बाद श्वास रोकना

अथवा

- (a) ज्ञान मुद्रा <-----> (i) अग्नि तत्त्व को बढ़ाना  
(b) वायु मुद्रा <-----> (ii) शरीर में पृथ्वी तत्त्व को कम करना  
(c) सूर्य मुद्रा <-----> (iii) शरीर में वायु तत्त्व को सन्तुलित करना  
(d) लिंग मुद्रा <-----> (iv) ध्यान

**उत्तर -** (a) ज्ञान मुद्रा -----> (iv) ध्यान (या मानसिक शांति)

(b) वायु मुद्रा -----> (iii) शरीर में वायु तत्त्व को सन्तुलित करना



- (c) सूर्य मुद्रा -----> (ii) शरीर में पृथ्वी तत्त्व को कम करना (और अग्नि बढ़ाना)
- (d) लिंग मुद्रा -----> (i) अग्नि तत्त्व को बढ़ाना

## खण्ड – ख

**प्रश्न 26. योग, जीवन में उत्पादकता को बेहतर बनाने में कैसे मदद करता है?**

**उत्तर -** योग शरीर और मन-मस्तिष्क को एकाग्रतापूर्वक एक लक्ष्य की ओर केन्द्रित करता है। प्रतिदिन योगासन और प्राणायाम का अभ्यास एकाग्रता बढ़ाने में सहायता करता है। एकाग्र मन से कार्य करने पर कार्य क्षमता बढ़ती है, जिससे अंततः जीवन में उत्पादकता में सुधार होता है। यह तनाव को कम कर मानसिक स्पष्टता भी प्रदान करता है।

अथवा

**खेल भावना का अर्थ दो पंक्तियों में लिखिए।**

**उत्तर -** खेल भावना एक ऐसा व्यवहार और प्रवृत्ति है जो खेल के नियमों, अधिकारियों और अन्य खिलाड़ियों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करती है। इसमें जीत और हार दोनों को शालीनता और गरिमा के साथ स्वीकार करना शामिल है।

**प्रश्न 27. धारणा का अर्थ दो पंक्तियों में लिखिए।**

**उत्तर -** धारणा का अर्थ है चित्त मन को किसी एक स्थान, वस्तु या विचार पर एकाग्र करना या बाँधना। यह ध्यान की पूर्व अवस्था है जहाँ मन को स्थिर करने का प्रयास किया जाता है।

अथवा

**ध्यान का अर्थ दो पंक्तियों में लिखिए।**

**उत्तर -** ध्यान वह अवस्था है जिसमें मन बिना किसी बाधा के किसी वस्तु या विचार पर निरंतर एकाग्र रहता है। यह धारणा की अगली अवस्था है जहाँ ध्येय वस्तु के साथ एकरूपता स्थापित हो जाती है।

**प्रश्न 28. विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की कोई दो मुख्य विशेषताएँ बताइए।**

**उत्तर -** विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की मुख्य विशेषताएँ :



1. **व्यापक स्वास्थ्य निगरानी** : इसमें छात्रों की नियमित चिकित्सा जाँच, शारीरिक माप और स्वास्थ्य रिकॉर्ड रखना शामिल है ताकि रोगों का शीघ्र पता लगाया जा सके।
2. **स्वच्छ वातावरण** : स्कूल में स्वच्छ पेयजल, शौचालय और कचरा निस्तारण जैसी बुनियादी सुविधाओं के माध्यम से एक स्वस्थ और सुरक्षित वातावरण प्रदान करना।

### प्रश्न 29. सात्विक आहार की अवधारणा समझाइए।

**उत्तर** - सात्विक आहार वह भोजन है जो शुद्ध, ताज़ा, हल्का और पोषण से भरपूर होता है। इसमें ताजे फल, सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, दूध और घी शामिल हैं। यह आहार शरीर को शुद्ध करता है, मन को शांत रखता है और सकारात्मक ऊर्जा सत्व गुण को बढ़ाता है, जो योग अभ्यास के लिए उत्तम माना जाता है।

### प्रश्न 30. खेल प्रशिक्षण को अपने शब्दों में परिभाषित कीजिए।

**उत्तर** - खेल प्रशिक्षण किसी खिलाड़ी या टीम की एक सुनियोजित और वैज्ञानिक तैयारी है जिसका मुख्य उद्देश्य खेल प्रतियोगिता में उच्च प्रदर्शन प्राप्त करना है। इसमें शारीरिक अनुकूलन, तकनीकी कौशल, रणनीतिक तैयारी और मनोवैज्ञानिक मजबूती का व्यवस्थित अभ्यास शामिल होता है।

अथवा

### खेल प्रशिक्षण में ताकत की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

**उत्तर** - ताकत मांसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वे किसी प्रतिरोध का सामना करती हैं या उस पर काबू पाती हैं। खेल प्रशिक्षण में यह **तीन** प्रकार की होती है : **अधिकतम शक्ति, विस्फोटक शक्ति और शक्ति सहनशक्ति**। यह अच्छे प्रदर्शन का आधार है।

### प्रश्न 31. एरोबिक व्यायाम पर एक टिप्पणी लिखिए।

**उत्तर** - एरोबिक व्यायाम वे गतिविधियाँ हैं जो लंबी अवधि तक मध्यम तीव्रता के साथ की जाती हैं और जिनमें शरीर को निरंतर ऑक्सीजन की आपूर्ति की आवश्यकता होती है। जैसे- दौड़ना, तैरना, साइकिल चलाना। ये व्यायाम हृदय और फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाते हैं और शरीर में संचित वसा को ऊर्जा के रूप में उपयोग करते हैं।

### प्रश्न 32. शक्ति सहनशक्ति और अधिकतम शक्ति के बीच अंतर कीजिए।

**उत्तर** - शक्ति सहनशक्ति और अधिकतम शक्ति के बीच अंतर

क्रम	आधार	शक्ति सहनशक्ति	अधिकतम शक्ति
------	------	----------------	--------------



1	अर्थ	यह थकान की स्थिति में प्रतिरोध का सामना करने की क्षमता है।	यह किसी भारी प्रतिरोध के विरुद्ध अधिकतम बल लगाने की क्षमता है।
2	तीव्रता	इसमें तीव्रता मध्यम (40-60%) होती है।	इसमें तीव्रता बहुत अधिक (90-100%) होती है।
3	उदाहरण	लंबी दौड़, तैराकी।	वेटलिफ्टिंग, शॉट पुट।

अथवा

**गति के पाँच उपघटकों की सूची बनाइए।**

**उत्तर** - गति के पाँच उपघटक –

1. प्रतिक्रिया योग्यता
2. हलचल की गति
3. त्वरण योग्यता
4. प्रचलन योग्यता
5. गति सहनक्षमता

**प्रश्न 33. टूर्नामेंट के संयोजन प्रकार को सूचीबद्ध कीजिए।**

**उत्तर** - कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट का प्रयोग तब किया जाता है जब टीमों में बहुत अधिक हों। इसके मुख्य प्रकार हैं:

1. नॉकआउट-कम-नॉकआउट
2. लीग-कम-लीग
3. नॉकआउट-कम-लीग
4. लीग-कम-नॉकआउट

**प्रश्न 34. खेलों में निष्पक्षता की क्या भूमिका है?**

**उत्तर** - खेलों में निष्पक्षता का अर्थ है नियमों का पालन करना, भेदभाव न करना और ईमानदारी से खेलना। यह सभी खिलाड़ियों को समान अवसर प्रदान करती है और खेल की अखंडता को बनाए रखती है। निष्पक्षता से ही सच्ची खेल भावना विकसित होती है और जीत का वास्तविक महत्व समझ आता है। यह खिलाड़ियों में नैतिक मूल्यों और सम्मान की भावना को बढ़ाती है।



### प्रश्न 35. स्वास्थ्य शिक्षा की तीन विशेषताएँ लिखिए।

#### उत्तर - स्वास्थ्य शिक्षा की तीन विशेषताएँ -

1. **जागरूकता** : यह लोगों को स्वास्थ्य, रोगों के कारण और बचाव के उपायों के बारे में जागरूक करती है।
2. **व्यवहार में परिवर्तन** : इसका उद्देश्य केवल ज्ञान देना नहीं, बल्कि स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण और आदतों का विकास करना है।
3. **वैज्ञानिक आधार** : स्वास्थ्य शिक्षा अंधविश्वासों को दूर कर वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित जानकारी प्रदान करती है।

अथवा

### स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की मुख्य विशेषताओं पर प्रकाश डालिए।

#### उत्तर - स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की मुख्य विशेषताएँ हैं:

1. **स्वास्थ्य मूल्यांकन** : छात्रों का समय-समय पर शारीरिक परीक्षण, दृष्टि और श्रवण जाँच।
2. **प्राथमिक चिकित्सा** : चोट या बीमारी की स्थिति में तत्काल प्राथमिक चिकित्सा की उपलब्धता।
3. **पोषण सेवाएँ** : मध्याह्न भोजन जैसी योजनाओं के माध्यम से पोषण सुनिश्चित करना।
4. **रोग नियंत्रण** : संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए टीकाकरण और स्वच्छता बनाए रखना।

### प्रश्न 36. वमन धौति की विधि लिखिए।

#### उत्तर - वमन धौति (कुंजल क्रिया) पेट की सफाई की एक तकनीक है।

विधि:

1. सुबह खाली पेट, नमकीन गुनगुना पानी (लगभग 1.5 से 2 लीटर) तब तक पिएं जब तक उल्टी आने जैसा महसूस न हो।
2. थोड़ा आगे झुकें और अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगली से जीभ के पिछले हिस्से को दबाएं।
3. इससे पानी उल्टी के रूप में बाहर निकल आएगा, जिससे पेट की अम्लता और अशुद्धियाँ बाहर आ जाती हैं। इसे योग्य गुरु के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए।

अथवा



## जल नेति के उद्देश्य और लाभों पर प्रकाश डालिए।

**उत्तर - उद्देश्य :** नासिका मार्ग की सफाई करना और श्वसन को सुगम बनाना।

**लाभ :**

1. यह नाक से प्रदूषण, धूल और बैक्टीरिया को हटाती है।
2. यह साइनसाइटिस, सर्दी, जुकाम और सिरदर्द जैसी समस्याओं को ठीक करने में सहायक है।
3. यह आँखों की रोशनी के लिए लाभकारी है और मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करती है।

**प्रश्न 37. बच्चे के व्यक्तित्व विकास में शारीरिक शिक्षा और खेल की भूमिका पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए।**

**उत्तर - शारीरिक शिक्षा और खेल बच्चे के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं :**

1. **शारीरिक विकास :** खेल से शरीर मजबूत, सुडौल और स्वस्थ बनता है। अच्छी शारीरिक मुद्रा व्यक्तित्व को आकर्षक बनाती है।
2. **मानसिक विकास :** खेल रणनीतियों को समझने और त्वरित निर्णय लेने से मानसिक सजगता और बुद्धिमत्ता का विकास होता है। यह तनाव को कम कर मानसिक शांति प्रदान करता है।
3. **सामाजिक विकास :** टीम गेम्स से सहयोग, नेतृत्व, अनुशासन, वफादारी और भाईचारे जैसे गुण विकसित होते हैं। बच्चा समूह में समायोजित होना सीखता है।
4. **भावनात्मक विकास :** खेल में जीत-हार का सामना करने से भावनात्मक स्थिरता आती है। खिलाड़ी कठिन परिस्थितियों में भी संयम और आत्मविश्वास बनाए रखना सीखते हैं। इस प्रकार, खेल एक संतुलित और प्रभावशाली व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं।

**अथवा**

**सीखने के चरणों की व्याख्या कीजिए।**

**उत्तर - सीखने की प्रक्रिया मुख्य रूप से तीन चरणों में होती है:**

1. **संज्ञानात्मक चरण :** यह शुरुआती चरण है जहाँ शिक्षार्थी कौशल को समझने की कोशिश करता है। वह 'क्या करना है' और 'कैसे करना है' पर ध्यान केंद्रित करता है। इसमें गलतियाँ अधिक होती हैं।



2. **साहचर्य/मोटर चरण** : इस चरण में शिक्षार्थी अभ्यास के माध्यम से कौशल में सुधार करता है। वह अपनी गलतियों को पहचानकर उन्हें सुधारना शुरू कर देता है। आंदोलनों में समन्वय और सटीकता आने लगती है।
3. **स्वायत्त चरण** : यह अंतिम चरण है जहाँ कौशल स्वचालित हो जाता है। खिलाड़ी को अब कौशल के बारे में सोचने की जरूरत नहीं पड़ती, वह इसे स्वाभाविक रूप से और बिना किसी मानसिक प्रयास के कर सकता है।

### प्रश्न 38. मुख मुद्रा कौन-कौन सी हैं? लाभ के साथ उनका वर्णन कीजिए।

**उत्तर** - मुख मुद्राएँ वे मुद्राएँ हैं जो चेहरे की मांसपेशियों और अंगों जैसे जीभ, आँखों का उपयोग करके की जाती हैं। प्रमुख मुख मुद्राएँ हैं:

1. **शांभवी मुद्रा** : इसमें दोनों आँखों को भ्रू-मध्य (भौहों के बीच) में केंद्रित किया जाता है।

**लाभ** : एकाग्रता बढ़ाती है, मन को शांत करती है और मानसिक तनाव कम करती है।

2. **खेचरी मुद्रा** : इसमें जीभ को पीछे की ओर मोड़कर तालु के ऊपरी हिस्से (कोमल तालु) को छूने का प्रयास किया जाता है।

**लाभ** : यह भूख-प्यास को नियंत्रित करती है और सुस्ती को दूर कर कुंडलिनी जागरण में सहायक है।

3. **काकी मुद्रा** : इसमें होंठों को चोंच की तरह बनाकर हवा को अंदर खींचा जाता है।

**लाभ** : यह शरीर को ठंडा करती है, रक्त शुद्ध करती है और चेहरे की चमक बढ़ाती है।

अथवा

### आसन मुद्रा कौन-कौन सा हैं? किन्हीं दो के लाभ और सावधानियाँ बताइए।

**उत्तर** - आसन मुद्रा वे मुद्राएँ हैं जिनमें शरीर का उपयोग करके ऊर्जा प्रवाह को नियंत्रित किया जाता है। प्रमुख आसन मुद्राएँ हैं : विपरित करणी, योग मुद्रा, महा मुद्रा।

1. **विपरित करणी मुद्रा** :

**विधि** : पीठ के बल लेटकर पैरों और कूल्हों को ऊपर उठाया जाता है (सर्वांगासन जैसा, लेकिन थोड़ा झुका हुआ)।

**लाभ** : रक्त प्रवाह को मस्तिष्क की ओर बढ़ाती है, थायराइड ग्रंथि को सक्रिय करती है और पैरों की थकान दूर करती है।



**सावधानियाँ :** उच्च रक्तचाप और हृदय रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

## 2. योग मुद्रा :

**विधि :** पद्मासन में बैठकर हाथों को पीछे की ओर बांधें और माथे को जमीन से स्पर्श करें।

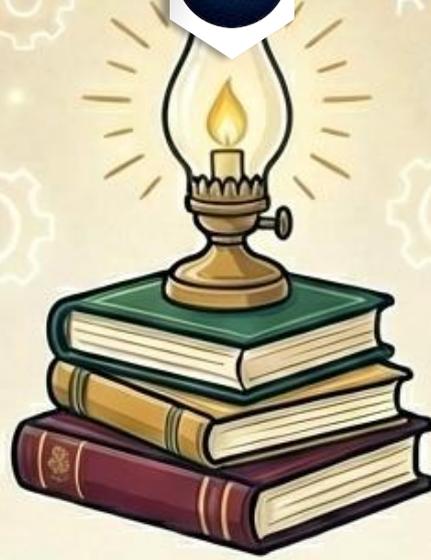
**लाभ :** पाचन में सुधार करती है, क्रोध को शांत करती है और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाती है।

**सावधानियाँ :** पीठ दर्द या घुटनों में गंभीर चोट होने पर इसका अभ्यास न करें।





$$A = \frac{m}{(m^2 + c)^2}$$



# NIOS PYQ's SOLUTIONS

$$fa = bc^2$$

$$\sqrt{h-x^2}$$

PREVIOUS YEARS' QUESTIONS & ANSWERS



OCTOBER-2024

Your Path to Success

## खंड – क

प्रश्न 1 - ऋग्वेद में "युंजते" शब्द का प्रयोग किस आशय से किया गया है?

- (A) इंद्रियों का नियंत्रण
- (B) शरीर नियंत्रण
- (C) मन का नियंत्रण
- (D) स्नायु नियंत्रण

उत्तर - (A) इंद्रियों का नियंत्रण

प्रश्न 2 - योगसूत्र किसने दिया?

- (A) विष्णु
- (B) सप्तऋषि
- (C) पतंजलि
- (D) ब्रह्मा

उत्तर - (C) पतंजलि

प्रश्न 3. नेशनल कैडेट कोर (NCC) की शुरुआत किस वर्ष में की गई थी?

- (A) 1945
- (B) 1946
- (C) 1947
- (D) 1948

उत्तर - (D) 1948

प्रश्न 4. \_\_\_\_\_ के परिणामस्वरूप चोट कम लगती है।

- (A) कंडीशनिंग



(B) समन्वय

(C) वॉर्म अप

(D) ताकत

**उत्तर -** (C) वॉर्म अप

**प्रश्न 5. मानव शरीर में कितनी हड्डियाँ होती हैं?**

(A) 200

(B) 202

(C) 204

(D) 206

**उत्तर -** (D) 206

**प्रश्न 6. स्ट्रोक वॉल्यूम \_\_\_\_\_ के परिणामस्वरूप बढ़ जाता है।**

(A) ठंडा होना

(B) थकावट होना

(C) वॉर्म अप

(D) कम ऊर्जा होना

**उत्तर -** (C) वॉर्म अप

**प्रश्न 7. निम्नलिखित में से कौन-सा एरोबिक व्यायाम नहीं है?**

(A) चलना

(B) दौड़ना

(C) तैराकी

(D) तेज दौड़

**उत्तर -** (D) तेज दौड़



प्रश्न 8. गतिविधि की तीव्रता को क्या परिभाषित किया गया है?

- (A) गतिविधि की तीव्रता
- (B) गतिविधि का भार
- (C) शारीरिक शक्ति की मात्रा
- (D) गतिविधि का घनत्व

उत्तर - (A) गतिविधि की तीव्रता

प्रश्न 9. किस प्रकार की मांसपेशी तंत्रिका तंत्र की जागरूक कार्यप्रणाली के नियंत्रण में है?

- (A) कंकाल मांसपेशी
- (B) चिकनी मांसपेशी
- (C) हृदय की मांसपेशी
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर - (A) कंकाल मांसपेशी

प्रश्न 10. किसी नॉक-आउट टूर्नामेंट में कब तक टीम निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार आगे के मैच खेलती रहती है?

- (A) जीतने तक
- (B) हारने तक
- (C) जब तक टीम निर्णय नहीं लेती
- (D) जब तक आयोजक निर्णय नहीं लेते

उत्तर - (B) हारने तक

प्रश्न 11. इंटराम्यूरल किसके लिए अवसर प्रदान करता है? (विषम को चुनें)

- (A) स्वस्थ प्रतिस्पर्धा
- (B) अवसर प्रदान करना



(C) मित्रता को बढ़ावा देता है

(D) खेल से अलग करता है

**उत्तर -** (D) खेल से अलग करता है

**प्रश्न 12. हठयोग में, "ठ" का अर्थ है:**

(A) वायु

(B) चंद्रमा

(C) सूर्य

(D) पृथ्वी

**उत्तर -** (B) चंद्रमा

**प्रश्न 13. प्राणायाम के कितने अंग हैं?**

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

**उत्तर -** (C) 3

**प्रश्न 14. शांत करने वाला प्राणायाम कौन सा है?**

(A) भस्त्रिका प्राणायाम

(B) सीत्कारी प्राणायाम

(C) शीतली प्राणायाम

(D) उज्जायी प्राणायाम

**उत्तर -** (D) उज्जायी प्राणायाम



प्रश्न 15. चिह्नित करें कि रात में निम्नलिखित में से क्या प्रमुख है जो नींद में खलल और बेचैनी का कारण बनता है ?

- (A) पिंगला
- (B) चक्र
- (C) नाड़ी
- (D) इड़ा

उत्तर - (A) पिंगला

प्रश्न 16. रिक्त स्थान भरें :

एन.सी.सी की शुरुआत वर्ष \_\_\_\_\_ में और भारतीय ओलंपिक संघ की शुरुआत वर्ष \_\_\_\_\_ में हुई थी।

उत्तर - 1948, 1927

प्रश्न 17. सत्य/असत्य बताएँ :

सीखने का दूसरा चरण मोटर चरण है।

उत्तर - सत्य

अथवा

साइकोमोटर लर्निंग का संबंध मोटर कौशल के अधिग्रहण और परिशोधन से है।

उत्तर - सत्य

प्रश्न 18. रिक्त स्थान भरें :

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के पहलुओं में \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ शामिल हैं।

उत्तर - स्वास्थ्य सेवाएं , स्वास्थ्य निर्देश

प्रश्न 19. रिक्त स्थान भरें :

1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट \_\_\_\_\_ किलो कैलोरी के बराबर होता है और 1 ग्राम वसा \_\_\_\_\_ किलो कैलोरी के बराबर है।



**उत्तर** - 4, 9 (1g Carb = 4 Kcal, 1g Fat = 9 Kcal)

**प्रश्न 20. सुमेलित कीजिए :**

(1) सात्विक आहार <-----> (a) शर्करायुक्त खाद्य पदार्थ, किण्वित खाद्य पदार्थ

(2) तामसिक आहार <-----> (b) प्याज, लहसुन, चाय

(c) ताजे फल और सब्जियाँ

**उत्तर -**

(1) सात्विक आहार -----> (c) ताजे फल और सब्जियाँ

(2) तामसिक आहार-----> (a) शर्करायुक्त खाद्य पदार्थ, किण्वित खाद्य पदार्थ

**प्रश्न 21. रिक्त स्थान भरें :**

एरोबिक गतिविधियाँ वे गतिविधियाँ हैं जो लगातार \_\_\_\_\_ तीव्रता और \_\_\_\_\_ मांसपेशियों के बड़े समूहों द्वारा की जाती हैं।

**उत्तर -** मध्यम , बड़ी

**प्रश्न 22. सत्य/असत्य बताएँ :**

(i) इंटराम्यूरल प्रतियोगिता का प्रबंधन करना बहुत कठिन है।

**उत्तर -** असत्य

(ii) एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिता में अपने विद्यालय के विद्यार्थी भी भाग लेते हैं।

**उत्तर -** असत्य

**प्रश्न 23. रिक्त स्थान भरें :**

संयोजी ऊतक जो एक \_\_\_\_\_ को दूसरे \_\_\_\_\_ से जोड़ते हैं, स्नायुबंधन कहलाते हैं।

**उत्तर -** हड्डी , हड्डी

**प्रश्न 24. रिक्त स्थान भरें :**

भस्त्रिका \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ को उत्तेजित करती है।



**उत्तर -** जठराग्नि , प्राण

**प्रश्न 25. सुमेलित कीजिए:**

- (1) ज्ञान मुद्रा <----> (a) अग्नि तत्त्व को बढ़ाना
- (2) वायु मुद्रा <----> (b) शरीर में पृथ्वी तत्त्व को कम करना
- (3) सूर्य मुद्रा <----> (c) शरीर में वायु तत्त्व को कम करना
- (4) लिंग मुद्रा <----> (d) मन को सशक्त करना

**उत्तर -**

- (1) ज्ञान मुद्रा -----> (d) मन को सशक्त करना
- (2) वायु मुद्रा -----> (c) शरीर में वायु तत्त्व को कम करना
- (3) सूर्य मुद्रा -----> (b) शरीर में पृथ्वी तत्त्व को कम करना
- (4) लिंग मुद्रा-----> (a) अग्नि तत्त्व को बढ़ाना

## खण्ड – ख

**प्रश्न 26. खेलों के लिए योग के फलस्वरूप बेहतर हुई कोई 2 विशेषताएँ बताइए।**

**उत्तर -** खेलों के लिए योग के फलस्वरूप 2 विशेषताएँ-

1. **एकाग्रता :** योग मन को स्थिर करता है जिससे खिलाड़ी का ध्यान खेल पर पूरी तरह केंद्रित रहता है।
2. **लचीलापन :** योगासनों से शरीर की मांसपेशियों और जोड़ों में लचीलापन बढ़ता है, जिससे चोट लगने का खतरा कम होता है और प्रदर्शन में सुधार होता है।

**अथवा**

**खेल भावना का अर्थ स्पष्ट कीजिए।**

**उत्तर -** खेल भावना एक ऐसी नैतिक प्रवृत्ति है जो खेल के नियमों, अधिकारियों और प्रतिद्वंद्वियों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करती है। यह जीत में विनम्रता और हार में शिष्टता बनाए रखने की क्षमता है। इसमें ईमानदारी, निष्पक्षता और टीम के साथियों के प्रति सहयोग की भावना शामिल है।



**प्रश्न - 27. समाधि को दो पंक्तियों में लिखिए।**

**उत्तर -** समाधि अष्टांग योग का अंतिम चरण है। यह वह अवस्था है जहाँ ध्याता, ध्यान और ध्येय जिसका ध्यान किया जा रहा है तीनों एक हो जाते हैं और मन पूर्ण रूप से स्थिर और शांत हो जाता है।

**अथवा**

**ध्यान का अर्थ दो पंक्तियों में लिखिए।**

**उत्तर -** ध्यान वह मानसिक प्रक्रिया है जिसमें मन किसी एक विचार या वस्तु पर बिना विचलित हुए लगातार एकाग्र रहता है। यह धारणा की अगली अवस्था है।

**प्रश्न 28. विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा के कोई दो मुख्य पहलू बताइए।**

**उत्तर -** विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा के दो मुख्य पहलू-

1. **स्वास्थ्य निर्देश :** छात्रों को स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण और बीमारियों से बचाव के बारे में औपचारिक शिक्षा देना।
2. **स्वास्थ्य सेवाएँ :** छात्रों के स्वास्थ्य की नियमित जाँच, टीकाकरण और प्राथमिक चिकित्सा की सुविधा प्रदान करना।

**प्रश्न 29. राजसिक आहार की अवधारणा समझाएं।**

**उत्तर -** राजसिक आहार वह भोजन है जो शरीर और मन को अति-उत्तेजित करता है। इसमें बहुत अधिक मसालेदार, कड़वे, खट्टे, नमकीन और बहुत गरम खाद्य पदार्थ शामिल हैं जैसे प्याज, लहसुन, चाय, कॉफी। यह आहार शरीर में ऊर्जा तो देता है लेकिन साथ ही चंचलता, बेचैनी और कभी-कभी क्रोध भी बढ़ाता है।

**प्रश्न 30. खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य क्या है?**

**उत्तर -** खेल प्रशिक्षण का मुख्य लक्ष्य खिलाड़ी या टीम को किसी विशेष प्रतियोगिता में उच्चतम प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए तैयार करना है। इसका उद्देश्य खिलाड़ी की शारीरिक क्षमताओं, तकनीक, रणनीति और मानसिक दृढ़ता को अधिकतम स्तर तक विकसित करना है ताकि वे जीत हासिल कर सकें।

**अथवा**

**शारीरिक फिटनेस के 6 घटकों की सूची बनाएं।**

**उत्तर -** शारीरिक फिटनेस के 6 घटक-



1. शक्ति
2. गति
3. सहनक्षमता
4. लचीलापन
5. समन्वय संबंधी योग्यताएँ
6. शारीरिक संरचना

### प्रश्न 31. एनारोबिक (अवायवीय) व्यायाम पर एक नोट लिखें।

**उत्तर** – एनारोबिक व्यायाम वे गतिविधियाँ हैं जो बहुत कम समय के लिए उच्च तीव्रता के साथ की जाती हैं। इनमें शरीर को ऊर्जा उत्पादन के लिए ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता नहीं होती। ये व्यायाम मांसपेशियों की ताकत और विस्फोटक शक्ति को बढ़ाते हैं। **उदाहरण:** 100 मीटर स्प्रिंट, भारोत्तोलन, लंबी कूद।

### प्रश्न 32. विस्फोटक शक्ति और अधिकतम शक्ति के बीच अंतर करें।

**उत्तर** – विस्फोटक शक्ति और अधिकतम शक्ति के बीच अंतर-

क्रम	आधार	विस्फोटक शक्ति	अधिकतम शक्ति
1	अर्थ	यह मांसपेशियों की वह क्षमता है जो प्रतिरोध के विरुद्ध तेजी से बल लगाती है।	यह मांसपेशियों की वह क्षमता है जो भारी प्रतिरोध के विरुद्ध अधिकतम बल लगाती है।
2	गति	इसमें गति बहुत महत्वपूर्ण है।	इसमें गति धीमी हो सकती है, बल महत्वपूर्ण है।
3	उदाहरण	जंपिंग, स्प्रिंट स्टार्ट, शॉटपुट फेंकना।	वेटलिफ्टिंग (भारी वजन उठाना), पावरलिफ्टिंग।

अथवा

समन्वय क्षमताओं के 6 उपघटकों की सूची बनाएं।

**उत्तर** – समन्वय क्षमताओं के 6 उपघटक-

1. अनुस्थापन निर्धारण योग्यता
2. संयोजन योग्यता



3. संतुलन योग्यता
4. विभेदन योग्यता
5. ताल/लय योग्यता
6. प्रतिक्रिया योग्यता

### प्रश्न 33. टूर्नामेंट के चैलेंज प्रकार को सूचीबद्ध करें।

**उत्तर** – चैलेंज टूर्नामेंट का उपयोग एकल खेलों (जैसे बॉक्सिंग, टेनिस) में रैंकिंग के लिए किया जाता है। इसके मुख्य प्रकार हैं:

1. लेडर टाइप
2. पिरामिड टाइप
3. स्पाइडर वेब टाइप

### प्रश्न 34. खेलों में सत्यनिष्ठा की क्या भूमिका है?

**उत्तर** – खेलों में सत्यनिष्ठा का अर्थ है ईमानदारी और नैतिक सिद्धांतों का पालन करना।

1. **नियमों का पालन** : यह सुनिश्चित करती है कि खिलाड़ी नियमों को न केवल डर से, बल्कि सम्मान से मानें।
2. **निष्पक्षता** : यह डोपिंग, मैच फिक्सिंग या धोखाधड़ी जैसे अनैतिक कार्यों को रोकती है।
3. **चरित्र निर्माण** : सत्यनिष्ठा खिलाड़ियों में जिम्मेदारी और सम्मान का भाव पैदा करती है, जो उन्हें मैदान के बाहर भी एक अच्छा इंसान बनाती है।

### प्रश्न 35. स्कूल स्वास्थ्य रिकॉर्ड पर एक नोट लिखें।

**उत्तर** – स्कूल स्वास्थ्य रिकॉर्ड छात्रों के स्वास्थ्य इतिहास का एक लिखित दस्तावेज है।

**महत्व** : यह छात्रों की वृद्धि और विकास की निगरानी करने में मदद करता है।

**सामग्री** : इसमें छात्र का नाम, उम्र, ऊँचाई, वजन, दृष्टि, श्रवण क्षमता, टीकाकरण का विवरण, और पिछली बीमारियों का इतिहास शामिल होता है।

**उपयोग** : यह शिक्षकों और डॉक्टरों को छात्र की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को समझने और बीमार पड़ने पर सही उपचार देने में मदद करता है।

अथवा



### स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं पर एक नोट लिखें।

**उत्तर** –स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ वे सुविधाएँ हैं जो स्कूल द्वारा छात्रों के स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने के लिए प्रदान की जाती हैं।

**मुख्य कार्य** : नियमित स्वास्थ्य जाँच , संक्रामक रोगों की रोकथाम, टीकाकरण, और प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराना।

**उद्देश्य** : इसका उद्देश्य छात्रों को स्वस्थ रखना है ताकि वे शिक्षा का पूरा लाभ उठा सकें और अनुपस्थिति कम हो सके।

### प्रश्न 36. जल नेति की विधि लिखें और लाभ बतायें।

**उत्तर** – जल नेति की विधि लिखें और लाभ-

**विधि:**

1. एक नेति लोटा में गुनगुना नमकीन पानी लें।
2. सिर को थोड़ा तिरछा करें और लोटे की टोंटी को एक नासिका छिद्र (Nostril) में डालें।
3. मुँह खुला रखें और मुँह से साँस लें। पानी एक नासिका से जाकर दूसरी से अपने आप बाहर आएगा।
4. यही प्रक्रिया दूसरी नासिका से दोहराएं। अंत में कपालभाति करके नाक को सुखा लें।

**लाभ:**

1. यह नासिका मार्ग की गंदगी और बैक्टीरिया को साफ करती है।
2. सर्दी, जुकाम, साइनसाइटिस और सिरदर्द में बहुत लाभकारी है।
3. यह आँखों की रोशनी बढ़ाती है और मस्तिष्क को शीतलता देती है।

**अथवा**

### वमन धौति के उद्देश्य और लाभों पर प्रकाश डालें।

**उत्तर** – **उद्देश्य:** वमन धौति कुंजल क्रिया का मुख्य उद्देश्य पेट और भोजन नली की सफाई करना है।

**लाभ:**

1. **अम्लता दूर करना** : यह पेट से अतिरिक्त पित्त और गैस को बाहर निकालती है।



2. **कफ निवारण** : यह छाती और गले में जमा कफ और बलगम को साफ करती है, जिससे अस्थमा में राहत मिलती है।
3. **पाचन सुधार** : यह अपच और पेट के भारीपन को दूर कर पाचन तंत्र को सक्रिय करती है।

**प्रश्न 37. व्यक्तित्व के निर्धारकों पर विस्तार से चर्चा करें।**

**उत्तर - व्यक्तित्व के निर्माण में कई कारक भूमिका निभाते हैं, जिन्हें मुख्य रूप से चार श्रेणियों में बाँटा जा सकता है :**

1. **जैविक कारक** : इसमें आनुवंशिकता, शारीरिक संरचना, और रंग-रूप शामिल हैं। माता-पिता से मिले गुण व्यक्ति के स्वभाव को प्रभावित करते हैं।
2. **सामाजिक कारक** : परिवार, स्कूल, और मित्र मंडली। बच्चा समाज के साथ अंतःक्रिया करके व्यवहार करना सीखता है। घर का माहौल और दोस्तों की संगत व्यक्तित्व को ढालती है।
3. **सांस्कृतिक कारक** : हमारे रीति-रिवाज, परंपराएँ और मूल्य। जिस संस्कृति में व्यक्ति पलता है, उसके मूल्य उसके व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाते हैं।
4. **मनोवैज्ञानिक कारक** : बुद्धि, रुचि, दृष्टिकोण और प्रेरणा। व्यक्ति की मानसिक क्षमता और सोचने का तरीका उसके व्यक्तित्व को निर्धारित करता है।

**अथवा**

**सीखने के क्षेत्रों और सीखने के चरणों के बीच अंतर करें।**

**उत्तर - सीखने के क्षेत्रों और सीखने के चरणों के बीच अंतर-**

क्रम	आधार	सीखने के क्षेत्र	सीखने के चरण
1	अर्थ	यह सीखने के विभिन्न प्रकार/पहलुओं को दर्शाता है	यह सीखने की प्रक्रिया या स्तर को दर्शाता है
2	वर्गीकरण	इसके तीन मुख्य क्षेत्र हैं:	इसके तीन मुख्य चरण हैं:
		(1) संज्ञानात्मक- दिमाग	(1) संज्ञानात्मक - शुरुआती
		(2) भावात्मक- भावनाएँ	(2) साहचर्य - अभ्यास



		(3) साइकोमोटर - शारीरिक कौशल।	(3) स्वायत्त - निपुणता।
3	फोकस	यह विषय वस्तु और व्यवहार के बदलाव पर केंद्रित है।	यह समय के साथ कौशल में सुधार पर केंद्रित है।

### प्रश्न 38. वायु मुद्रा की विधियाँ और लाभ लिखें। मुद्रा को परिभाषित करें और महत्व बतायें।

**उत्तर -** मुद्रा एक शारीरिक या हस्त स्थिति है जो शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित और निर्देशित करती है। यह शरीर और मन के बीच संतुलन बनाती है।

**महत्व :** मुद्राएं प्राणायाम और ध्यान की एकाग्रता बढ़ाती हैं, तत्वों (अग्नि, वायु आदि) को संतुलित करती हैं और रोगों को दूर करती हैं।

#### वायु मुद्रा विधि :

1. सुखासन या पद्मासन में बैठें।
2. तर्जनी उंगली को मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगाएँ।
3. अंगूठे से तर्जनी को हल्का दबाएँ। बाकी तीनों उंगलियाँ सीधी रखें।

#### वायु मुद्रा के लाभ :

1. यह शरीर में वायु तत्व को संतुलित करती है।
2. यह गैस, एसिडिटी, गठिया और जोड़ों के दर्द में राहत देती है।
3. यह बेचैनी और घबराहट को कम कर मन को शांत करती है।

#### अथवा

### विपरीत करणी मुद्रा के विषय में बतायें साथ ही लाभ और सावधानी की व्याख्या करें।

**उत्तर -** इसे "उल्टा करने वाली मुद्रा" भी कहते हैं। इसमें शरीर को उल्टा रखा जाता है (पैर ऊपर, सिर नीचे)।

**विधि:** पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों और कूल्हों को ऊपर उठाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। यह सर्वांगासन जैसा है, लेकिन इसमें शरीर थोड़ा तिरछा (45 डिग्री) रहता है, बिल्कुल सीधा नहीं।

#### लाभ:



1. **रक्त प्रवाह:** यह पैरों से अशुद्ध रक्त को हृदय और मस्तिष्क की ओर भेजती है।
2. **एंटी-एजिंग:** इसे बुढ़ापा रोकने वाली मुद्रा कहा जाता है क्योंकि यह चेहरे की चमक बढ़ाती है।
3. **ग्रंथियाँ:** यह थायराइड और पीयूष ग्रंथि के कार्य को बेहतर करती है।

#### सावधानियाँ :

1. उच्च रक्तचाप और हृदय रोगियों को यह नहीं करना चाहिए।
2. मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को इसे नहीं करना चाहिए।
3. गर्दन में दर्द या चोट हो तो इसे न करें।





# Thank you!

★ We hope you found this material helpful. We wish you the very best for your examination. ✎

Strive for Excellence - Your Path to Success