योग प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

प्रयोगात्मक प्रश्न (योग)

दिनांक 06 सितम्बर, 2022 दिन मंगलवार

1. कोई दो प्रार्थना बताइये?

   उत्तर : 1.

   ऊँ भूर्भुवाः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात।

   त्रिपुरातापिन्युपनिषद् 1.1

   उस प्राण स्वरूप दुःख नाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पाप नाशक, देव स्वरूप परमात्मा को हम अपनी अंतरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करें।

   ऊँ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्य करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।।(अमृतनादोपनिषद् प्रारम्भ)

   हे परमात्मन्! आप हम दोनों (गुरु–शिष्य) की साथ–साथ रक्षा करें। हम दोनों का साथ–साथ पालन करें। हम दोनों साथ–साथ शक्ति अर्जित करें। हम दोनों की पढ़ी हुई विद्या तेजस्वी हो। हम दोनों एक–दूसरे के प्रति कभी ईर्षा द्वेष न करें। हे शक्ति सम्पन्न हमारे त्रिविध तापों का ' शमन हो, अक्षय शान्ति की प्राप्ति हो।

2. खड़े होकर करने वाले 11 आसनों के नाम बताइए?

   ताड़ासन, त्रिर्यकताड़ासन, वृक्षासन, कटिचक्रासन, कोणासन, त्रिकोणासन, नटराजआसन, पादहस्तासन, पार्श्वकोणासन, गरुणासन, ध्रुवासन

3. बैठ कर किए जाने वाले 11 आसनों के नाम बताइए?

   पद्मासन, वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, मण्डूकासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, सिद्धासन, सिंहासन, भद्रासन।

4. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले 9 आसनों के नाम बताइए?

   पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, उत्तानपादासन, नौकासन, मेरूदण्डासन, अर्धहलासन, सर्वांगासन, कर्णपीड़ासन, हलासन,

5. पेट के बल लेटकर किए जाने वाले 7 आसनों के नाम बताइए?

   भुजंगासन, त्रिर्यकभुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, नौकासन, अष्टांगनमस्कार, पर्वतासन।

6. सूर्य नमस्कार में कितने आसन आते है?

सात

7. सूर्य नमस्कार में किन आसनों की पुनरावृत्ति नहीं होती है?

अष्टांगनमस्कार और भुजंगासन

8. उच्चारण स्थल एवं विशुद्धिचक्र शुद्धि क्रिया में ध्यान और दृष्टि कहां पर होती है?

ध्यान : विशुद्धिचक्र

दृष्टि : सामने

9. बुद्धि एवं धृति शक्तिविकासक शुद्धि क्रिया में ध्यान और दृष्टि कहां पर होती है?

ध्यान : शिखा मण्डल या चोटी पर

दृष्टि : भूमध्य

10. स्मरण शक्तिविकासक शुद्धि क्रिया में ध्यान और दृष्टि कहां पर होती है?

ध्यान : तालू के स्थान पर

दृष्टि : दोनों पैरों से आगे की ओर लगभग सवा गज की दूरी पर।

11. मेधा शक्ति विकासक क्रिया में ध्यान और दृष्टि कहां पर होती है?

ध्यान : गर्दन के पीछे गठीले भाग पर

दृष्टि : नेत्र बन्द

12. भुजंग आसन में पैरों और कुहनियों की स्थिति क्या रहती है?

दोनों पैर आपस में मिले हुए और दोनों कुहनियां शरीर से सटी हुई।

13. भुजंग आसन में शरीर का कितना भाग उठना चाहिए और कितना नहीं?

सिर से नाभि तक का भाग उठना चाहिए और नाभि से पैरों तक का भाग नहीं उठना चाहिए।

14. संतुलन समूह के किन्ही पांच आसनों के नाम बताइए?

‘ शीर्षासन, वकासन, मयूरासन, वक्षासन और नटराजासन।

15. कटि का शाब्दिक अर्थ क्या होता है?

कमर

16. भुजंग आसन किस बीमारी में बिलकुल ही निषिद्ध है?

हार्निया, पेप्टिक अल्सर, हृदयरोग

17. प्रणव मुद्रा का दूसरा नाम क्या है?

नासिका मुद्रा

18. एक आसन का नाम बताइए जो पेट और पीठ दोनों के बल किया जाता है?

नौकासन

२०. अनुलोम विलोम का चक्र किस नासिका से रेचक करने पर पूर्ण होता है?

बायीं नासिका

२१. एक पूर्ण सूर्य नमस्कार में कितने आसनों की पुनरावृत्ति होती है?

पांच आसन

२३. सूर्य नमस्कार के छठवें आसन का नाम और मंत्र लिखिए?

अष्टांगनमस्कार और ऊँ पुष्णे नमः

२४. वैज्ञानिक अनुसंधान में मधुमेह के लिए कौन से आसन सर्वाधिक लाभदायी पाये गये।

अर्धमत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, धनुरासन और मण्डूकासन

२५. कटि चक्रासन और कटिशक्ति विकासक क्रिया में क्या अंतर है?

कटि चक्रासन आसन होने के कारण अन्तिम अवस्था में स्थिर होते हैं, जबकि कटिशक्ति विकासक क्रिया हैं अतः इसमें बिना रूके गति के साथ अभ्यास करते हैं।