Assignment/Class Test (1st Semester/1st Year: 2022)
Yoga in Upnishads (MYOG-102)

Student Name:

Date: **Time: 1 hr.** **Maximum marks: 20**

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं तथा प्रत्येक के लिए 1 अंक निर्धारित है।

---

1. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार मन किस अवस्था में शुद्ध हो जाता है?
2. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के ध्यानयोग का उल्लेख किस अध्याय में हुआ है?
3. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार योगग्निमय शरीर की प्राप्ति कब होती हैं?
4. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार ध्यानयोग का अभ्यास करते समय शरीर के किस हिस्से को सीधा रखना चाहिए?
5. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार योग की प्रथम सिद्धि होने पर साधक में कैसे लक्षण दिखाई पड़ते हैं?
6. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार प्राणायाम करते समय रेचक कब करना चाहिए?
7. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार साधना के आरम्भ काल में ब्रह्म की अभिव्यक्ति स्वरूप साधक के समक्ष प्रकट कैसे लक्षण प्रकट होते हैं।
8. योगकुण्डलउपनिषद् के अनुसार प्राण किसे कहते हैं?
9. योगकुण्डलउपनिषद् के अनुसार कुम्भक किसे कहते हैं?
10. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार देहधारी जीव किसका साक्षात्कार करके शोकादि से मुक्त हो जाता है?
11. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार सृष्टिचक्र किसके द्वारा घुमाया जाता है?
12. योगकुण्डल उपनिषद में किन आसनों का उल्लेख है?
13. योगकुण्डल उपनिषद में सहित प्राणायाम के कितने भेद हैं?
14. योगकुण्डल उपनिषद में सूर्य भेदी प्राणायाम को अन्य किस नाम से जाना जाता है?
15. योगकुण्डल उपनिषद के अनुसार सूर्य भेदी प्राणायाम के लाभ लिखिएं?
16. किस प्राणायाम में पूरक दोनों नासिकाओं से और रेचक प्रत्येक बार बायीं नासिका से ही किया जाता है?
17. योगकुण्डल उपनिषद के अनुसार उज्जयी प्राणायाम के लाभ लिखिएं?
18. योगकुण्डल उपनिषद के अनुसार भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ लिखिएं?
19. योगकुण्डल उपनिषद में चारों सहित कुम्भकों को प्रतिदिन कितनी संख्या में बढ़ाने का परामर्श दिया गया है?
20. योगकुण्डल उपनिषद में सहित प्राणायामों का अभ्यास किसके साथ करने का परामर्श दिया गया हैं?

1. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार मन किस अवस्था में शुद्ध हो जाता है?

   उत्तर : जहां अग्नि का मंथन किया जाता है, जहां प्राण का विधिवत् निरोध किया जाता है और जहां सोमरस का प्रखर आनंद प्रगट होता है, वहां मन सर्वदा शुद्ध हो जाता है। श्वेताश्वेतर उपनिषद 2/6

2. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के ध्यानयोग का उल्लेख किस अध्याय में हुआ है?

   उत्तर : अध्याय दो।

3. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार योगग्निमय शरीर प्राप्ति कब होती हैं?

   उत्तर : जब पंचमहाभूतों का सम्यक उत्थान होने पर इनसे संबंधित पांच योग विषयक गुणों की सिद्धि हो जाती है तब साधक को योग अग्नि में शरीर की प्राप्ति होती हैं। श्वेताश्वेतर उपनिषद 2./12

4. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार ध्यानयोग का अभ्यास करते समय शरीर के किस हिस्से को सीधा रखना चाहिए?

   उत्तर : सिर ग्रीवा और वक्षस्थल इन तीनों को सीधा और स्थिर रखकर विद्वान पुरुष को ध्यान योग का अभ्यास करना चाहिए। श्वेताश्वेतर उपनिषद 2/8

5. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार योग की प्रथम सिद्धि होने पर साधक में कैसे लक्षण दिखाई पड़ते हैं। शरीर की स्थूलता कम होना, नीरोग होना, वियों के प्रति आसक्ति न होना, शरीर में क्रान्ति, स्वर में मधुरता, शुभ गंध, मल–मूत्र का अल्प होना। श्वेताश्वेतर उपनिषद 2/13

6. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार प्राणायाम करते समय रेचक कब करना चाहिए?

   उत्तर : जब प्राण क्षीण हो जाय। श्वेताश्वेतर उपनिषद 2/9

7. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार साधना के आरम्भ काल में ब्रह्म की अभिव्यक्ति स्वरूप साधक के समक्ष प्रकट कैसे लक्षण प्रकट होते हैं।

8. उत्तर : योग साधना प्रारंभ करने पर ब्रह्म की अभिव्यक्ति स्वरूप सर्वप्रथम कोहरा, धुआ, सूर्य, वायु, जुगनू, विद्युत, स्फटिक मणि, चंद्रमा आदि बहुत से रूप साधक के समक्ष प्रकट होते हैं। श्वेताश्वेतर उपनिषद 2/11

9. योगकुण्डलउपनिषद् के अनुसार प्राण किसे कहते हैं?

   शरीर में संचरण करने वाली वायु प्राण कहलाती है। योगकुण्डलउपनिषद 1/19

10. योगकुण्डलउपनिषद् के अनुसार कुम्भक किसे कहते हैं?

    शरीर में संचरण करने वाली वायु अर्थात् प्राण को आयाम अर्थात् स्थिर करना कुम्भक कहलाता है। योगकुण्डलउपनिषद 1/19

11. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार देहधारी जीव किसका साक्षात्कार करके शोकादि से मुक्त हो जाता है?

    आत्मतत्व श्वेताश्वेतर उपनिषद 2/14

12. श्वेताश्वेत्तर उपनिषद् के अनुसार सृष्टिचक्र किसके द्वारा घुमाया जाता है?

    ब्रह्म के द्वारा। श्वेताश्वेतर उपनिषद 6/1

13. योगकुण्डल उपनिषद में किन आसनों का उल्लेख है?

    पद्मासन एवं वज्रासन। योगकुण्डलउपनिषद 1/4

14. योगकुण्डल उपनिषद में सहित प्राणायाम के कितने भेद हैं?

    चार भेद यथा : सूर्यभेद, उज्जयी, शीतली और भस्त्रिका। योगकुण्डलउपनिषद 1/21

15. योगकुण्डल उपनिषद में सूर्य भेदी प्राणायाम को अन्य किस नाम से जाना जाता है?

कपालशोधन योगकुण्डलउपनिषद 1/25

16. योगकुण्डल उपनिषद के अनुसार सूर्य भेदी प्राणायाम के लाभ लिखिएं?

चार प्रकार के वातदोष और कृमिदोष नष्ट हो जाते हैं। 1/25

17. किस प्राणायाम में पूरक दोनों नासिकाओं से और रेचक प्रत्येक बार बायीं नासिका से ही किया जाता है?

उज्जयी प्राणायाम। योगकुण्डलउपनिषद 1/26–27

18. योगकुण्डल उपनिषद के अनुसार उज्जयी प्राणायाम के लाभ लिखिएं?

सिर की गर्मी, गले का कफ, जठराग्नि का बढ़ना, नाड़ी जलोदर और धातुरोग। योगकुण्डलउपनिषद 1/28–29

19. योगकुण्डल उपनिषद के अनुसार भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ लिखिएं?

कण्ठ की जलन मिटाने वाला, जठराग्नि का बढ़ना, सुखकारी, पुण्यकारी, पापनाशक, कुण्डलिनी जगाने वाला, सुषुम्ना में मुख के कफ को हटाने वाला और तीनों ग्रन्थियों का भेदन करने वाला। योगकुण्डलउपनिषद 1/37–39

20. योगकुण्डल उपनिषद में चारों सहित कुम्भकों को प्रतिदिन कितनी संख्या में बढ़ाने का परामर्श दिया गया है?

उत्तर : 10 बार। योगकुण्डलउपनिषद 1/54–55

21. योगकुण्डल उपनिषद में सहित प्राणायामों का अभ्यास किसके साथ करने का परामर्श दिया गया हैं?

तीनों बन्धों के साथ। योगकुण्डलउपनिषद 1/55