R/P/P/S/II/2022

प्रश्न-पुस्तिका क्र.
Question Booklet No.

936000433

SET A

विषय-योग
Subject-YOGA

द्वितीय प्रश्न-पत्र (ऐच्छिक)

Paper II (Optional)

विषय कोड-36

Subject-Code-36

अनुक्रमांक
Roll No. [ ][ ][ ][ ][ ][ ] ← परीक्षार्थी अपना अनुक्रमांक दिए गए खानों में लिखें।
Candidate should write his/her Roll No. in the given boxes

मुद्रित पृष्ठों की संख्या/No. of Printed Pages : 32

कुल प्रश्नों की संख्या/Total No. of Questions : 100

समय/Time : 2 घण्टे/Hours

पूर्णांक/Total Marks : 200

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. यह प्रश्न-पुस्तिका दो भाषाओं-हिन्दी व अंग्रेजी में छपी है । परीक्षार्थी अपनी सुविधानुसार कोई भी एक भाषा चुन सकते हैं ।
2. राज्य पात्रता परीक्षा में दो प्रश्न-पत्र हैं । प्रथम प्रश्न-पत्र (अनिवार्य प्रश्न-पत्र)-सामान्य प्रश्न-पत्र शिक्षण एवं शोध अभिवृत्ति का है । द्वितीय प्रश्न-पत्र परीक्षार्थी द्वारा चयनित विषय का है । दोनों प्रश्न-पत्रों के लिए एक ही संयुक्त ओ.एम.आर. शीट है । परीक्षार्थी को 1 बजे द्वितीय प्रश्न-पत्र (ऐच्छिक विषय) का दिया जायेगा । परीक्षार्थी को ओ.एम.आर. शीट के द्वितीय प्रश्न-पत्र के भाग में उनके द्वारा लिये गये ऐच्छिक विषय के कोड को अंकित करना है व प्रश्न पुस्तिका का सेट अंकित करना है । द्वितीय प्रश्न-पत्र की बुकलेट का नम्बर आवश्यक प्रविष्टियों में अंकित करना है । परीक्षार्थी 1:05 पर द्वितीय प्रश्न-पत्र की सील खोलकर उत्तर अंकित करना शुरू करेंगे । द्वितीय प्रश्न-पत्र (ऐच्छिक विषय) के 100 प्रश्न हैं जिनका क्रम 51 से 150 है । संयुक्त ओ.एम.आर. में परीक्षार्थी द्वितीय प्रश्न-पत्र वाले भाग में द्वितीय प्रश्न-पत्र के उत्तर अंकित करे । गलत क्रम में उत्तर अंकित करने के लिए परीक्षार्थी स्वयं जिम्मेदार रहेगा ।
3. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
4. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं । प्रत्येक सही उत्तर के लिए 2 अंक प्रदान किये जायेंगे । ऋणात्मक मूल्यांकन का प्रावधान नहीं है ।
5. प्रश्न-पुस्तिका के आवरण पृष्ठ पर प्रश्न-पुस्तिका में लगे पृष्ठों की संख्या अंकित है । परीक्षार्थी आश्वस्त हो ले कि उसकी प्रश्न-पुस्तिका में निर्धारित संख्या में पृष्ठ लगे हैं, अन्यथा वह दूसरी प्रश्न-पुस्तिका माँग ले ।
6. प्रदत्त उत्तर-पत्र (ओ.एम.आर. शीट) पर दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें तथा अपने उत्तर तदनुसार अंकित करें ।
7. कृपया उत्तर-पत्र (ओ.एम.आर. शीट) पर निर्धारित स्थानों पर आवश्यक प्रविष्टियाँ करें, अन्य स्थानों पर नहीं ।
8. परीक्षार्थी सभी रफ कार्य प्रश्न-पुस्तिका के निर्धारित स्थान पर ही करें, अन्यत्र कहीं नहीं तथा उत्तर-पत्र (ओ.एम.आर. शीट) पर भी नहीं ।
9. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपांतरों में से हिन्दी रूपांतर को मानक माना जाएगा ।
10. किसी प्रकार का केल्कुलेटर, लॉग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है ।
11. 3:05 बजे परीक्षा समाप्त होने के समय ओ.एम.आर. शीट वीक्षक को सौंपने के पश्चात् ही परीक्षार्थी कक्ष छोड़ेंगे ।

INSTRUCTIONS TO THE CANDIDATES

1. **This Question Booklet is printed in two languages—Hindi and English. Examinees can select any one of the two languages according to their convenience.**
2. **There are two papers in the State Eligibility Test. The first question paper (compulsory question paper) is General Paper on Teaching and Research Aptitude. The second question paper is the subject selected by the examinee. Only one combined OMR sheet will be provided for both the question papers. The Second paper of optional subject will be given to the examinee at 1 p.m. The code of the second question paper subject selected by the examinee should be marked in the OMR Sheet. The booklet number of the second question paper has to be marked in the necessary entries. The examinee can start second question paper at 1:05 p.m. There are 100 questions in the second question paper (optional subject). The sequence of these questions is 51 to 150. In a combined O.M.R. Sheet, the examinee should mark the answers of the second question paper in the part of Second Question Paper. The examinee himself will be responsible for marking the answer in the wrong order.**
3. **All questions are compulsory.**
4. **All questions carry equal marks. 2 marks will be given for each correct answer. There is no provisions for Negative Marking.**
5. **On the cover page the number of pages is indicated in the Question Booklet. The examinee should verify that the requisite number of pages are attached in the Question Booklet, otherwise he/she should ask for another Question Booklet.**
6. **Read carefully the instructions given on the Answer Sheet (OMR Sheet) supplied and indicate your answers accordingly.**
7. **Kindly make necessary entries on the Answer Sheet (OMR Sheet) only at the places indicated and nowhere else.**
8. **Examinee should do all rough work on the spaces meant for rough work in the pages given in the Question Booklet and nowhere else, not even on the Answer Sheet (OMR Sheet).**
9. **If there is any sort of mistake either of printing or of factual nature in any question, then out of the Hindi and English versions of the question, the Hindi version will be treated as standard.**
10. **Use of any type of calculator, log table etc. is prohibited.**
11. **Examinees will leave the Examination Hall only after handing over the OMR Sheet to the Invigilator at the end of the examination at 3:05 p.m.**

रफ़ कार्य के लिए जगह

(SPACE FOR ROUGH WORK)

51. विवस्वान ने योग का उपदेश निम्न में से किसको दिया ?

(A) इक्ष्वाकु

(B) हिरण्यगर्भ

(C) मनु

(D) महर्षि पतंजलि

52. बौद्धधर्म के अनुसार निम्नलिखित में से कौनसा त्रिरत्न है ?

(A) स्मृति (B) शील

(C) आजीव (D) मोक्ष

53. किस संदर्भ में देश, काल और संख्या की बात पतंजलि योग दर्शन में कही गई है ?

(A) संयम (B) प्रत्याहार

(C) प्राणायाम (D) धारणा

54. ज्ञान-योग की साधना में साधन चातुष्टय का चौथा साधन कौनसा है ?

(A) नित्य-अनित्य (B) तितिक्षा

(C) वैराग्य (D) मुमुक्षत्व

51. Whom Vivasvan has given the teaching of Yoga in the given below ?

(A) Ikshvaku

(B) Hiranyagarbha

(C) Manu

(D) Maharshi Patanjali

52. Which one of the following is 'Triratna' according to Buddhism ?

(A) Smriti (B) Sheel

(C) Ajiva (D) Moksha

53. In which context the concept of Desh (country), Kaal (Time) and Sankhya (Number) has been mentioned in Patanjali Yoga-Darshan ?

(A) Sanyam (B) Pratyahar

(C) Pranayama (D) Dharana

54. Which one is the fourth practice of 'Sadhan Chatushtya' in the practice of Jnana-Yoga ?

(A) Nitya-Anitya (B) Titiksha

(C) Vairagya (D) Mumukshatva

55. सांख्य-योग में किस तत्त्व का वर्णन नहीं मिलता है ?

(A) गुण (B) बुद्धि/महत

(C) ईश्वर (D) प्रकृति

56. अपने आराध्य के प्रति मित्रता तथा भक्ति करना नवधा भक्ति में कौनसी साधना है ?

(A) सांख्य

(B) आत्म निवेदन

(C) दास्य

(D) स्मरण

57. दिव्य-जीवन संघ की स्थापना किसने की ?

(A) स्वामी विवेकानन्द

(B) स्वामी शिवानन्द

(C) स्वामी कुवल्यानन्द

(D) स्वामी राम

58. महर्षि वशिष्ठ ने मुक्ति प्राप्त करने के लिए कितनी अवस्थाओं का वर्णन किया है ?

(A) चार (B) छ:

(C) सात (D) पाँच

55. Which element is missing or *not* described in Samkhya-Yoga ?

(A) Guna (B) Buddhi/Mahat

(C) Ishwara (D) Prakriti

56. Which practice in Navadha-Bhakti has sense of friendship and devotion towards your diety ?

(A) Sakhya

(B) Atma Nivedan

(C) Dasya

(D) Smarana

57. Who founded Divine life society ?

(A) Swami Vivekananda

(B) Swami Shivananda

(C) Swami Kuvalyananda

(D) Swami Ram

58. How many stages have been described by Maharshi Vashistha to attain Liberation ?

(A) Four (B) Six

(C) Seven (D) Five

59. पतंजलि योग-दर्शन के अनुसार सिद्धि प्राप्त करने के कितने उपाय बताए गए हैं ?

(A) एक (B) पाँच

(C) दो (D) चार

60. नादयोग की घटावस्था में किस ग्रंथि का भेदन होता है ?

(A) रुद्र ग्रंथि

(B) ब्रह्म ग्रंथि

(C) विष्णु ग्रंथि

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

61. केनोपनिषद् के अनुसार यक्ष के पूछने पर अग्निदेव ने अपना दूसरा नाम क्या बताया ?

(A) जातवेदा

(B) मूर्त्त

(C) वरुण

(D) शनो

59. According to Patanjali Yoga Darshan how many methods have been mentioned to attain Siddhi ?

(A) One (B) Five

(C) Two (D) Four

60. Which Granthi is pierced in Ghata Avastha of Nada-Yoga ?

(A) Rudra Granthi

(B) Brahma Granthi

(C) Vishnu Granthi

(D) None of the above

61. According to Kenopanishad what his another name revealed by Agnidev, when it is asked by Yaksha ?

(A) Jaat Veda

(B) Moort

(C) Varun

(D) Sanno

62. प्रश्नोपनिषद् में रयि का स्वरूप बताया गया है :

(A) चन्द्र, मूर्त, अमूर्त, स्थूल

(B) चन्द्र, स्थूल, ध्यान, सूर्य

(C) मूर्त, स्थूल, सूक्ष्म, ध्यान

(D) सूक्ष्म, अमूर्त, चन्द्र, सूर्य

63. किस उपनिषद् के अनुसार प्राण में ऋग्वेद की ऋचाएँ, यजुर्वेद एवं सामवेद के मन्त्र समाहित हैं ?

(A) तैत्तिरीय उपनिषद्

(B) माण्डूक्य उपनिषद्

(C) प्रश्नोपनिषद्

(D) ऐतरेय उपनिषद्

64. छान्दोग्योपनिषद् के अनुसार किस ऋषि ने मुख्य प्राण के रूप में ॐकार की उपासना की थी ?

(A) आयास्य: ऋषि

(B) अङ्गिरा ऋषि

(C) वाक ऋषि

(D) दल्भ ऋषि

62. The form of Rayi has been described in Prashnopanishad :

(A) Moon, Moort, Amoort, Sthool

(B) Moon, Sthool, Meditation, Sun

(C) Moort, Sthool, Subtle, Meditation

(D) Subtle, Amoort, Moon, Sun

63. According to which Upanishad, the hymns of the Rigveda and the mantras of the Yajurveda and Samaveda are included in Prana ?

(A) Taittiriya Upanishad

(B) Maandukya Upanishad

(C) Prashnopanishad

(D) Aitareya Upanishad

64. According to Chhandogyopanishad, which Sage worshiped Omkar as the main Prana ?

(A) Aayasyah Rishi

(B) Angira Rishi

(C) Vaak Rishi

(D) Dalbh Rishi

65. बृहदारण्यक उपनिषद् के अनुसार देवताओं द्वारा असुरों के अतिक्रमण हेतु सफल उद्गीथ का गान किसने किया ?

(A) वाक देवता

(B) चक्षु देवता

(C) मन

(D) मुखस्थ प्राण

66. मांडूक्योपनिषद् के अनुसार ॐकार के तीसरे चरण का स्थान क्या है ?

(A) जाग्रत स्थान (B) स्वप्न स्थान

(C) सुषुप्ति स्थान (D) तुरीय स्थान

67. बृहदारण्यक उपनिषद् में गार्गी तथा याज्ञवल्क्य संवाद का कौनसा कथन सत्य है ?

(A) ऋषि याज्ञवल्क्य ने मात्र 4 प्रश्नों के ही उत्तर दिये थे ।

(B) ऋषि याज्ञवल्क्य ने समस्त प्रश्नों के उत्तर देकर सबको मौन कर दिया ।

(C) ऋषि याज्ञवल्क्य ने समस्त प्रश्नों का उत्तर मौन रहकर दिया ।

(D) सभा में उपस्थित अन्य ऋषियों ने ही समस्त उत्तर दे दिये ।

65. According to Brihadaranyaka Upanishad who sang the successful Udgeeth for the encroachment of the Asuras by the Devas ?

(A) Vaak Devta

(B) Chakshu Devta

(C) Mind

(D) Mukhasth Prana

66. According to Maandukyopanishad what is the place of the third step of Omkar ?

(A) Jagrat Sthan (B) Swapn Sthan

(C) Susupti Sthan (D) Turiya Sthan

67. Which statement of Gargi and Yajnavalkya dialogue in Brihadaranyaka Upanishad is *true* ?

(A) Sage Yajnavalkya answered only 4 questions.

(B) Sage Yajnavalkya silenced everyone by answering all the questions.

(C) Sage Yajnavalkya answered all the questions by keeping silent.

(D) All the answers were given by the other sages present in the meeting.

68. भगवद्गीता के अनुसार, निम्नलिखित में से सतोगुणी दान कौनसा है ?

(A) कर्त्तव्यवश दिया गया दान

(B) सत्कार एवं मान के लिए किया गया दान

(C) किसी योग्य व्यक्ति को दिया गया दान

(D) ऐसा दान जो उपकार न हो

69. भगवद्गीता में श्रीकृष्ण के अनुसार जिसने अपनी इंद्रियों और कर्म पर नियन्त्रण प्राप्त कर लिया हो, उसे कहा जाता है :

(A) धर्मात्मा (B) मननशील

(C) क्रियामढ़ (D) योगरूढ़

70. 'योगवाशिष्ठ' में वर्णित मोक्ष के चार द्वारपालों का सही क्रम निम्न में से कौनसा है ?

(A) संतोष, सत्संगति, प्रज्ञा, शम

(B) संतोष, विचार, ज्ञान, शम

(C) संतोष, सत्संगति, विचार, शम

(D) संतोष, शम, विचार, ज्ञान

68. According to Bhagavad Gita, which of the following is Satoguni Daan ?

(A) Dutiful donation

(B) Donation made for hospitality and honour

(C) Charity given to a deserving person

(D) A donation which is not a favour

69. According to Sri Krishna in Bhagavad Gita one who has gained control over his senses and action is called :

(A) Dharmatma (B) Manansheel

(C) Kriyamadh (D) Yogarudh

70. Which one of the following is the correct order of the four gatekeepers of liberation mentioned in 'Yoga Vashishth' ?

(A) Santosh, Satsangati, Pragya, Sham

(B) Santosh, Vichar, Gyana, Sham

(C) Santosh, Satsangati, Vichar, Sham

(D) Santosh, Sham, Vichar, Gyan

71. योग कुण्डल्युपनिषद् के अनुसार वायु (प्राण) पर विजय प्राप्त करने के साधन हैं :

(A) आसन, नियम और प्राणायाम का अभ्यास

(B) मिताहार, आसन एवं शक्तिचालिनी मुद्रा का अभ्यास

(C) आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य का पालन

(D) शोधन, आसन एवं प्रत्याहार का अभ्यास

72. योग चूड़ामणि उपनिषद् में वर्णित आसन हैं :

(A) स्वस्तिकासन एवं कमलासन

(B) सिद्धासन एवं सिंहासन

(C) सिद्धासन एवं कमलासन

(D) सिंहासन एवं स्वस्तिकासन

73. योग चूड़ामणि उपनिषद् के अनुसार दस प्रमुख नाड़ियों में से नेत्रों में पायी जाने वाली नाड़ियाँ हैं :

(A) कुहू एवं शंखिनी

(B) पूषा एवं यशस्विनी

(C) अलम्बुषा एवं गांधारी

(D) हस्तिजिह्वा तथा गांधारी

71. According to Yoga Kundalyupnishad the means of gaining victory over Pran are :

(A) Asana, Niyama and Practice of Paranayama

(B) Practice of Mitahara, Asana and Shaktichalini Mudra

(C) Aahaar (Diet), Nidra and Brahmcharya

(D) Practice of Shodhan, Asana and Pratyahara

72. The Asanas mentioned in Yoga Chudamani Upanishad are :

(A) Swastikasana and Kamalasana

(B) Siddhasana and Simhasana

(C) Siddhasana and Kamalasana

(D) Simhasana and Swastikasana

73. According to Yoga Chudamani Upanishad out of the 10 major Nadis, the Nadis found in the eyes are :

(A) Kuhu and Shankhini

(B) Pusha and Yashaswini

(C) Alambusha and Gandhari

(D) Hastijhwa and Gandhari

74. योगराजोपनिषद् में वर्णित योग के प्रकार हैं :

(A) मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग

(B) हठयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग

(C) हठयोग, राजयोग, मंत्रयोग एवं ज्ञानयोग

(D) हठयोग, लययोग, राजयोग एवं ध्यानयोग

75. ध्यानबिन्दु उपनिषद् के अनुसार प्रणव के अंश 'अकार', 'उकार' और 'मकार' में क्रमशः किस गुण का प्रभुत्व होता है ?

(A) सात्त्विक गुण, रजोगुण, तमोगुण

(B) रजोगुण, सात्त्विकगुण, तमोगुण

(C) रजोगुण, तमोगुण, सात्त्विकगुण

(D) तमोगुण, रजोगुण, सात्त्विकगुण

74. Types of Yoga described in Yogarajopanishad are :

(A) Mantrayoga, Layayoga, Hathyoga and Rajyoga

(B) Hathyoga, Karmayoga, Jnanayoga and Bhaktiyoga

(C) Hathyoga, Rajayoga, Mantrayoga and Jnanayoga

(D) Hathyoga, Layayoga, Rajayoga and Dhyanyoga

75. According to Dhyanbindu Upanishad which quality is dominant in Pranava's ansha : Akara', 'Ukara' and 'Makara' respectively ?

(A) Sattvikguna, Rajoguna, Tamoguna

(B) Rajoguna, Sattvikguna, Tamoguna

(C) Rajoguna, Tamoguna, Sattvikguna

(D) Tamoguna, Rajoguna, Sattvikguna

76. ध्यानबिन्दु उपनिषद् के अनुसार जब मति का आग्नेय दिशा के लाल रंग के दल में निवास होता है, तब मति :

(A) निद्रा और आलस्य से युक्त हो जाती है

(B) द्वेषभाव और क्रोधी स्वभाव की हो जाती है

(C) क्रीड़ा और विनोद युक्त हो जाती है

(D) पापकर्म और हिंसक वृत्ति वाली हो जाती है

77. योगतत्त्वोपनिषद् के अनुसार योगसिद्धि हेतु उपयुक्त है :

(I) गेहूँ, मूँग एवं चावल का भोजन

(II) दुग्ध, घृत का भोजन

(III) उपवास एवं प्रातःकाल का स्नान

(IV) तीक्ष्ण एवं हरे साग का भोजन

कूट :

(A) (I) एवं (II)

(B) (II) एवं (III)

(C) (III) एवं (IV)

(D) (I) एवं (III)

76. According to Dhyanabindu Upanishad, when Mati resides in the red colour group of the southeast direction, then Mati becomes :

(A) Full of sleep and laziness

(B) Malice and grumpy nature

(C) Full of sports and humor

(D) Sinful deeds and Violent attitude

77. According to Yogatattvopnishad the suitable things for Yoga Siddhis are :

(I) Wheat, Moong and rice meal

(II) Milk and Ghee food

(III) Fasting and early morning bath

(IV) Pungent and Green Saag meal

Codes :

(A) (I) and (II)

(B) (II) and (III)

(C) (III) and (IV)

(D) (I) and (III)

78. श्वेताश्वतर उपनिषद् में वर्णित शारीरिक लघुता, आरोग्यता, विषयों में अनासक्ति, स्वर की मधुरता, मलमूत्र का अल्प होना आदि योग सिद्धि की कौनसी अवस्था है ?

(A) प्रथम (B) मध्यम

(C) उत्तम (D) उत्तमोत्तम

79. नादबिन्दु उपनिषद् में ॐ का रूप हंस के ललाट और भौहों के मध्य कौनसा लोक स्थित है ?

(A) अंतरिक्ष लोक

(B) स्वर्ग लोक

(C) सत्य लोक

(D) तपो लोक

80. त्रिशिखिब्राह्मण उपनिषद् के अनुसार अन्तःकरण, मन, बुद्धि, चित्त एवं अहंकार किस महाभूत के भेद हैं ?

(A) आकाश

(B) वायु

(C) अग्नि

(D) पृथ्वी

78. As described in Shwetashwatar Upanishad Physical lightness, healthy, detachment of subject (Vishaya), sweetness of voice, less excretion etc. is which stage of Yoga-Siddhi ?

(A) First (B) Medium

(C) Best (D) Excellent

79. In the Naadbindu Upanishad, which Loka is situated between the forehead and the eyebrows of the swan, the form of Om ?

(A) Space world (Antariksha Loka)

(B) Swarga Loka

(C) Satya Loka

(D) Tapo Loka

80. According to Trishikhibrahmana Upanishad the conscience, mind, intellect, mind stuff (Chitta) and ego are the parts of which Mahabhut ?

(A) Space

(B) Air

(C) Fire

(D) Earth

81. पातंजल योगसूत्र के अनुसार निर्माण चित्त की उत्पत्ति किससे होती है ?

(A) अविद्या से

(B) अस्मिता से

(C) अहंकार से

(D) प्रकृति से

82. क्लेश-कर्म की निवृत्ति किससे होती है ?

(A) चित्त के प्रकाश से

(B) धर्ममेघ समाधि से

(C) सम्प्रज्ञात समाधि से

(D) असम्प्रज्ञात समाधि से

83. धारणा, ध्यान और समाधि किस प्रकार की समाधि के बहिरङ्ग साधन हैं ?

(A) असम्प्रज्ञात समाधि

(B) सम्प्रज्ञात समाधि

(C) धर्ममेघ समाधि

(D) आनन्दानुगत समाधि

81. According to Patanjal Yoga Sutra, how is "Nirmana Chitta" evolved/formed ?

(A) From Avidya

(B) From Asmita

(C) From Ahamkara

(D) From Prakriti

82. How quietism of work tribulation is done ?

(A) Through light of Chitta

(B) Through Dharmamegha Samadhi

(C) Through Samprajnata Samadhi

(D) Through Asamprajnata Samadhi

83. Dharana, Dhyan and Samadhi are outer parts of which type of Samadhi ?

(A) Asamprajnata Samadhi

(B) Samprajnata Samadhi

(C) Dharmamegha Samadhi

(D) Anandanugata Samadhi

84. श्रद्धा, वीर्य और स्मृति से कौनसी समाधि सिद्ध होती है ?

(A) अस्मितानुगत समाधि

(B) सम्प्रज्ञात समाधि

(C) वितर्क समाधि

(D) असम्प्रज्ञात समाधि

84. Which type of Samadhi can be attained by Shraddha, Veerya and Smriti ?

(A) Asmitanugata Samadhi

(B) Samprajnata Samadhi

(C) Vitarka Samadhi

(D) Asamprajnata Samadhi

85. भुवन-विन्यास के ज्ञान को किसने सम्पादित किया ?

(A) महर्षि व्यास ने

(B) भोजराज ने

(C) वाचस्पति मिश्र ने

(D) स्वामी विवेकानन्द ने

85. Who has propounded the knowledge of Bhuvan-Vinyasa ?

(A) Maharishi Vyasa

(B) Bhojraj

(C) Vachaspati Mishra

(D) Swami Vivekananda

86. चित्त की विक्षिप्त अवस्था में किस गुण की प्रधानता होती है ?

(A) रज तथा तम प्रधान

(B) सत्व प्रधान

(C) तम प्रधान

(D) रज प्रधान

86. Which Guna is predominate in Vikshipta stage of Chitta ?

(A) Raja and Tama Pradhana

(B) Sattwa Pradhana

(C) Tama Pradhana

(D) Raja Pradhana

87. विवेकज्ञान के प्रवाह से कौनसे संस्कार भस्म हो जाते हैं ?

(A) परिणाम संस्कार

(B) निरोध संस्कार

(C) व्युत्थान संस्कार

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

88. किस पर संयम करने से 'विवेकज्ञान' उत्पन्न होता है ?

(A) क्षण और उसके क्रम पर

(B) चित्त और पुरुष पर

(C) पंचमहाभूतों पर

(D) ग्रहण, स्वरूप व अस्मिता पर

89. किसका एकत्र स्वरूप संयम कहलाता है ?

(A) यम-नियम

(B) धारणा, ध्यान व समाधि

(C) आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार

(D) तपः, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधानि

87. Through continuous flow of Vivekjnana which kind of Samskara will be burnt ?

(A) Parinaam Samskara

(B) Nirodha Samskara

(C) Vyuthana Samskara

(D) None of the above

88. Restraining on which object brings/ develops 'Vivekjnana' ?

(A) On Moment and its sequences

(B) On Chitta and Purusha

(C) On Panchamahabhoota

(D) On Assumption, Complexion and Self

89. Which of the combination is called Samyama (Restrain) ?

(A) Yama-Niyama

(B) Dharana, Dhyana and Samadhi

(C) Asana, Pranayama and Pratyahara

(D) Tapah, Swadhyaya and Ishvara Pranidhani

90. क्लेशयुक्त कर्म (कर्माशय) से क्या प्राप्त होता है ?

(A) अज्ञान, अधर्म और अवैराग्य

(B) वासना, जन्म और वेदना

(C) जाति, आयु और भोग

(D) व्याधि, पीड़ा और अप्रसन्नता

91. अर्द्धमत्स्येंद्रासन प्रभावी है :

(A) माइग्रेन में

(B) मधुमेह में

(C) श्वास रोगों में

(D) नेत्र ज्योति बढ़ाने में

92. घेरण्ड संहिता के अनुसार दन्त धौति के प्रकार हैं :

(A) चार

(B) छः

(C) तीन

(D) पाँच

90. What is achieved from painful acts (Karmashya) ?

(A) Ignorance, Adharma and Non-detachment

(B) Vasana, Birth and Painful feelings

(C) Jati, Age and Material enjoyment (Bhoga)

(D) Disease, Pain and Unhappiness

91. Ardhamatsyendrasana is effective in :

(A) Migrane

(B) Diabetes

(C) Disease of respiration

(D) Increasing the eyesight

92. According to Gherand Samhita the types of Danta Dhauti are :

(A) Four

(B) Six

(C) Three

(D) Five

93. घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित में से कौनसी ध्यान की श्रेष्ठ विधि है ?

(A) प्रणव ध्यान

(B) स्थूल ध्यान

(C) सूक्ष्म ध्यान

(D) ज्योति ध्यान

94. हठप्रदीपिका के अनुसार कुम्भक के प्रकार हैं :

(A) तीन (B) चार

(C) पाँच (D) दो

95. घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्म को उचित क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

(1) नेति

(2) वस्ति

(3) धौति

(4) लौलिकी

(5) कपालभाति

(6) त्राटक

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग कीजिए :

(A) (4), (5), (6), (3), (1), (2)

(B) (3), (2), (1), (4), (6), (5)

(C) (2), (3), (4), (1), (6), (5)

(D) (3), (1), (2), (4), (6), (5)

93. According to Gherand Samhita which of the following is the best method of Dhyana ?

(A) Pranava Dhyana

(B) Sthula Dhyana

(C) Sukshma Dhyana

(D) Jyoti Dhyana

94. According to Hatha Pradeepika the types of Kumbhaka are :

(A) Three (B) Four

(C) Five (D) Two

95. According to Gherand Samhita arrange the Shatkarma in correct sequential order :

(1) Neti

(2) Basti

(3) Dhauti

(4) Lauliki

(5) KapalBhati

(6) Tratak

Use the code given below for correct answer :

(A) (4), (5), (6), (3), (1), (2)

(B) (3), (2), (1), (4), (6), (5)

(C) (2), (3), (4), (1), (6), (5)

(D) (3), (1), (2), (4), (6), (5)

96. घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम के भेद हैं :

(A) चार (B) पाँच

(C) आठ (D) सात

96. According to Gherand Samhita the types of Pranayama are :

(A) Four (B) Five

(C) Eight (D) Seven

97. कौनसी क्रिया पाचन के विकार एवं विशेष रूप से कब्ज को दूर करती है ?

(A) बस्ति (B) सूत्रनेति

(C) जलनेति (D) त्राटक

97. Which practice cures digestive disorders particularly useful for cure of constipation ?

(A) Basti (B) Sutraneti

(C) Jalaneti (D) Tratak

98. हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ हैं :

(i) उदरकृमि नष्ट करता है

(ii) भूख व प्यास मिटाता है

(iii) कपाल शुद्धि करता है

(iv) वायु को संतुलित करता है

सही उत्तर के लिए निम्न कूटों का उपयोग कीजिए :

(A) (i) और (iv) सही हैं

(B) (ii) और (iv) सही हैं

(C) (i) और (iii) सही हैं

(D) (i) और (ii) सही हैं

98. According to Hathapradeepika the benefits of Suryabhedana are :

(i) Destroys worm

(ii) Removes hunger and thirst

(iii) Purifies the frontal sinus

(iv) Balances the Vayus

Use the code given below for correct answer :

(A) (i) and (iv) are correct

(B) (ii) and (iv) are correct

(C) (i) and (iii) are correct

(D) (i) and (ii) are correct

99. सूची I को सूची सूची II के साथ सुमेलित कीजिए और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनिए :

सूची I		सूची II	
(a)	भुजंगासन	(i)	बैठकर
(b)	गुप्तासन	(ii)	खड़े होकर
(c)	गरुड़ासन	(iii)	पीठ के बल लेटकर
(d)	पवनमुक्तासन	(iv)	पेट के बल लेटकर

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(B)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)
(C)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(D)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)

100. कौनसा आसन साइटिका रोग में प्रभावी है ?

(A) सिंहासन (B) शलभासन

(C) ताड़ासन (D) पद्मासन

99. Match the List I with List II and select the correct answer using the codes given below :

List I		List II	
(a)	Bhujangasana	(i)	in sttiting position
(b)	Guptasana	(ii)	in standing position
(c)	Garudasana	(iii)	in supine position
(d)	Pavanamukta-sana	(iv)	in prone position

Codes :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(B)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)
(C)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(D)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)

100. Which Asana is effective for Sciatica disease ?

(A) Simhasana (B) Shalabhasana

(C) Tadasana (D) Padmasana

101. मानव शरीर की सबसे छोटी अस्थि कौनसी है ?

(A) इन्कस (B) स्टेपीज

(C) फैलेन्जेस (D) कार्पल्स

102. जीवित कोशिका की कौनसी संरचना प्रोटीन-संश्लेषण का कार्य करती है ?

(A) माइटोकॉण्ड्रिया

(B) गोल्जीबॉडी

(C) राइबोसोम

(D) लाइसोसोम

103. आमाशय में कौनसा अम्ल पाया जाता है ?

(A) अमीनो अम्ल

(B) नाइट्रिक अम्ल

(C) हाइड्रोक्लोरिक अम्ल

(D) साइट्रिक अम्ल

104. गुर्दे की संरचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाई क्या है ?

(A) ऐल्वियोलाई (B) कॉर्टेक्स

(C) नेफ्रॉन (D) रीनल प्लेक्सस

101. Which is the smallest bone in the human body ?

(A) Incus (B) Stapes

(C) Phallanges (D) Carpals

102. Which structure of living-cell is involved in the function of Protein Synthesis ?

(A) Mitochondria

(B) Golgi Body

(C) Ribosome

(D) Lysosome

103. Which acid is found in stomach ?

(A) Amino Acid

(B) Nitric Acid

(C) Hydrochloric Acid

(D) Citric Acid

104. What is the structural and functional unit of Kidney ?

(A) Alveoli (B) Cortex

(C) Nephron (D) Renal Plexus

105. निम्नलिखित में से कौनसा पुरुष हॉर्मोन है ?

(A) इन्सुलिन (B) टेस्टोस्ट्रोन

(C) एड्रीनेलिन (D) प्रोजेस्ट्रोन

106. निम्नलिखित में से कौनसा पॉलीसैकेराइड है ?

(A) ग्लूकोज (B) ग्लाइकोजन

(C) फ्रक्टोज (D) गेलेक्टोज

107. यह जल में घुलनशील विटामिन **नहीं** है :

(A) विटामिन-ए (B) विटामिन-सी

(C) विटामिन-बी (D) विटामिन-बी$_{12}$

108. एक ग्राम वसा में कितनी कैलोरी होती हैं ?

(A) 8 कैलोरी (B) 9 कैलोरी

(C) 7 कैलोरी (D) 10 कैलोरी

109. गहन निद्रा में कौनसी तरंगें होती हैं ?

(A) अल्फा (B) डेल्टा

(C) बीटा (D) थीटा

110. फ्रायड ने व्यक्तित्व को कितने भागों में बाँटा है ?

(A) 5 (B) 7

(C) 4 (D) 3

105. Which of the following is a Male Hormone ?

(A) Insulin (B) Testosterone

(C) Adrenaline (D) Progesterone

106. Which one of the following is a polysaccharide ?

(A) Glucose (B) Glycogen

(C) Fructose (D) Galactose

107. It is *not* a water soluble Vitamin :

(A) Vitamin-A (B) Vitamin-C

(C) Vitamin-B (D) Vitamin-B$_{12}$

108. How much calories are there in one gram of fat ?

(A) 8 calories (B) 9 calories

(C) 7 calories (D) 10 calories

109. Which waves are there in deep sleep ?

(A) Alpha (B) Delta

(C) Beta (D) Theta

110. In how many parts has Freud divided the personality ?

(A) 5 (B) 7

(C) 4 (D) 3

111. विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा में किस आयाम को **नहीं** लिया गया है ?

(A) मानसिक

(B) आध्यात्मिक

(C) सामाजिक

(D) शारीरिक

112. हठ प्रदीपिका के अनुसार पथ्याहार में यह सम्मिलित है :

(A) हींग

(B) दही

(C) तिल तैल

(D) मधु

113. आयुर्वेद के अनुसार निम्नलिखित में से कौनसा वात दोष का लक्षण **नहीं** है ?

(A) शीतल

(B) स्निग्ध

(C) सूक्ष्म

(D) लघु

111. According to World Health Organisation which dimension is *not* included in the definition of Health ?

(A) Mental

(B) Spiritual

(C) Social

(D) Physical

112. According to Hath Pradeepika it is included in Pathya Ahara :

(A) Hing (Asafoetida)

(B) Dahi (Curd)

(C) Til Tail (Sesame oil)

(D) Madhu (Honey)

113. Which is *not* the symptom of Vata-dosha from the following according to Ayurveda ?

(A) Sheetal (Cold)

(B) Snigdha (Oily)

(C) Sukshma (Micro)

(D) Laghu (Light)

114. पंचकोश की अवधारणा किस उपनिषद् से सम्बन्धित है ?

(A) छान्दोग्योपनिषद्

(B) ईशोपनिषद्

(C) मुण्डकोपनिषद्

(D) तैत्तिरीयोपनिषद्

115. योगसूत्र के अनुसार हमें उपेक्षा का भाव किसके साथ रखना चाहिए ?

(A) सुखी व्यक्ति

(B) पापी व्यक्ति

(C) धनी व्यक्ति

(D) गरीब व्यक्ति

116. घेरण्ड संहिता के अनुसार कौनसा आहार मिताहार के अन्तर्गत सम्मिलित **नहीं** हैं ?

(A) शुद्ध (B) मधुर

(C) स्निग्ध (D) शुष्क

117. किस ग्रंथ में पथ्य-अपथ्य का वर्णन **नहीं** किया गया है ?

(A) घेरण्ड संहिता

(B) हठयोग प्रदीपिका

(C) भगवद्गीता

(D) योगसूत्र

114. The concept of Panchkosha is related to which Upanishad ?

(A) Chhandogyopanishad

(B) Ishopanishad

(C) Mundakopanishad

(D) Taittiriyopanishad

115. According to Yogasutra, which should we keep the sense of neglect ?

(A) Happy person

(B) Sinner person

(C) Rich person

(D) Poor person

116. Which diet is *not* included in Mitahar according to Gherand Samhita ?

(A) Pure (B) Sweet

(C) Lubricated (D) Dry

117. In which text, Pathya-Apathya is *not* explained ?

(A) Gherand Samhita

(B) Hathyoga Pradeepika

(C) Bhagwadgeeta

(D) Yogasutra

118. अनाहत चक्र में कितनी पंखुड़ियाँ होती हैं ?

(A) 12 (B) 10

(C) 16 (D) 6

119. समान वायु का स्थान कौनसा है ?

(A) कण्ठ प्रदेश

(B) हृदय प्रदेश

(C) नाभि प्रदेश

(D) गुदा प्रदेश

120. महर्षि आत्रेय ने निद्रा के कितने प्रकार बताए हैं ?

(A) चार (B) सात

(C) पाँच (D) छः

121. निम्नलिखित में से कौनसा योगाभ्यास नासिका की श्लेष्म परत/झिल्ली की अति सक्रिय प्रतिक्रिया को कम करने में मदद करता है ?

(A) त्राटक

(B) वातसार धौति

(C) नेति

(D) नौली

118. How many petals are there in Anahat Chakra ?

(A) 12 (B) 10

(C) 16 (D) 6

119. Which is the Place of Samana Vayu ?

(A) Throat Region

(B) Heart Region

(C) Naval Region

(D) Anus Region

120. How many types of Nidra have been described by Maharshi Atreya ?

(A) Four (B) Seven

(C) Five (D) Six

121. Which of the following Yogic practice helps to reduce hyperactive response of Nasal Mucosa ?

(A) Trataka

(B) Vatsara Dhauti

(C) Neti

(D) Nauli

122. सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस एवं वर्टिगो के मरीजों को कौनसे योगाभ्यास वर्जित हैं ?

(I) जालंधर बंध

(II) योग निद्रा

(III) शशांकासन

(IV) मकरासन

कूट :

(A) केवल (I) और (IV)

(B) केवल (II) और (III)

(C) केवल (I) और (II)

(D) केवल (I) और (III)

123. कौनसी अन्त:स्रावी ग्रन्थि नौली के अभ्यास से सक्रिय होती है ?

(A) लीवर ग्रन्थि

(B) पीनियल ग्रन्थि

(C) पाइलोरिक ग्रन्थि

(D) पेनक्रियाज़ ग्रन्थि

124. कौनसा योगाभ्यास सामाजिक सिद्धान्त के रूप में जाना जाता है ?

(A) त्राटक (B) शोधन

(C) यम (D) प्राणायाम

122. Which Yogic practices are not recommended for the patients of cervical spondylosis and vertigo ?

(I) Jalandhar Bandh

(II) Yoga Nidra

(III) Shashankasana

(IV) Makarasana

Codes :

(A) (I) and (IV) only

(B) (II) and (III) only

(C) (I) and (II) only

(D) (I) and (III) only

123. Which endocrine gland stimulates by the practice of Nauli ?

(A) Liver gland

(B) Pineal gland

(C) Pyloric gland

(D) Pancreas gland

124. Which Yogic practice is known as social discipline ?

(A) Trataka (B) Detoxification

(C) Yama (D) Pranayama

125. वह्निसार का अभ्यास निम्नलिखित में से किस बीमारी में अनुशंसित है ?

(A) पेप्टिक अल्सर

(B) अपच

(C) डायरिया

(D) हाइपरथाइरॉयडिज्म

126. कौनसा यौगिक अभ्यास गुदा संवरणी को शिथिल करता है व शुष्कता को समाप्त करता है ?

(A) चक्री कर्म

(B) शंख प्रक्षालन

(C) अग्निसार

(D) शुष्क बस्ति

127. मिताहार के अनुसार आहार के अनुभाग होते हैं :

(A) जल 50%, ठोस आहार 25%, रिक्त भाग 25%

(B) जल 25%, ठोस आहार 25%, रिक्त भाग 50%

(C) ठोस आहार 50%, जल 25%, रिक्त भाग 25%

(D) ठोस आहार 33%, जल 33%, रिक्त भाग 33%

125. Vahnisara is recommended in which of the following diseases ?

(A) Peptic Ulcer

(B) Indigestion

(C) Diarrhoea

(D) Hyperthyroidism

126. Which yogic practice directly relaxes the anal sphincter and releases the dryness from anus ?

(A) Chakri Karma

(B) Shankh Prakshalana

(C) Agnisara

(D) Shushka Basti

127. According to Mitahara the proportion of diet should be :

(A) Water 50%, Solid Food 25%, Empty 25%

(B) Water 25%, Solid Food 25%, Empty 50%

(C) Solid Food 50%, Water 25%, Empty 25%

(D) Solid Food 33%, Water 33%, Empty 33%

128. कौनसी शुद्धि क्रिया श्वसन मार्ग से अत्यधिक कफ को बाहर निकालने में मदद करती है ?

(A) वमन

(B) शंख प्रक्षालन

(C) अग्निसार

(D) मूल शोधन

129. दमा के मरीजों हेतु कौनसे योगाभ्यास लाभदायक हैं ?

(I) गोमुखासन

(II) पश्चिमोत्तानासन

(III) वस्त्र धौति

(IV) बहिष्कृत धौति

कूट :

(A) केवल (I) और (II)

(B) केवल (II) और (IV)

(C) केवल (I) और (III)

(D) केवल (II) और (III)

130. उच्च रक्तचाप की स्थिति में निम्न में से कौनसा अभ्यास नहीं करना चाहिए ?

(A) योग निद्रा

(B) पवनमुक्तासन भाग I

(C) सूर्य नमस्कार

(D) उज्जायी प्राणायाम

128. Which cleaning practice helps to bring the excessive mucus out from the respiratory tract ?

(A) Vaman

(B) Shankha Prakshalan

(C) Agnisara

(D) Mool Shodhana

129. Which Yogic practices are helpful for the patients of Asthma ?

(I) Gomukhasana

(II) Paschimottanasana

(III) Vastra Dhauti

(IV) Bahishkrut Dhauti

Codes :

(A) (I) and (II) only

(B) (II) and (IV) only

(C) (I) and (III) only

(D) (II) and (III) only

130. Which of the following practices should *not* be practised in Hypertension ?

(A) Yoga Nidra

(B) Pawanmuktasana Part I

(C) Surya Namaskara

(D) Ujjayi Pranayama

131. वेदों में 'व्यष्टि चेतना' को अन्य किस नाम से पुकारा गया है ?

(A) ईश्वर (B) गोपा

(C) ब्रह्मा (D) प्राण

132. 'तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया' भवगद्गीता के किस अध्याय में वर्णित है ?

(A) ज्ञान कर्म संन्यास योग

(B) कर्म संन्यास योग

(C) सांख्य योग

(D) कर्म योग

133. पतंजलि के अष्टांग योग के अनुसार, प्रत्याहार में इंद्रियों को कहाँ लगाने को कहा गया है ?

(I) स्वविषयासम्प्रयोगे

(II) स्वविषय सम्प्रयोगे

(III) चित्तस्वरूपानुकार

(IV) धारणा

कूट :

(A) (IV) केवल

(B) (II) और (IV)

(C) (I), (III) और (IV)

(D) (I) और (III)

131. Vyasti Chetana is named...............in Vedas.

(A) Ishwar (B) Gopa

(C) Brahma (D) Prana

132. 'Tadviddhi Pranipaten Pariphrashnen Sevya' is written in Bhagwad Gita's chapter :

(A) Jnana Karma Sanyasa Yoga

(B) Karma Sanyasa Yoga

(C) Samkhya Yoga

(D) Karma Yoga

133. According to Ashtang Yoga of Patanjali, in Pratyahara, the senses should be directed :

(I) Sva-Visaya Asamprayoge

(II) Sva-Visaya Samprayoge

(III) Chittasvarupanukara

(IV) Dharana

Codes :

(A) (IV) only

(B) (II) and (IV)

(C) (I), (III) and (IV)

(D) (I) and (III)

134. स्वामी स्वात्माराम हठ योग का उपदेश किस उद्देश्य से देते हैं ?

(A) नादयोग हेतु

(B) राजयोग हेतु

(C) कुण्डलिनी जागरण हेतु

(D) चक्र जागरण हेतु

135. प्रगतिशील कौशल......................के बाद ही विद्यार्थियों को सिखाने चाहिए ।

(A) बुनियादी कौशल का शिक्षण

(B) सौंपे गये कार्य (असाइनमेंट) की समाप्ति

(C) बुनियादी कौशल में महारत

(D) बुनियादी कौशल के परिचय

136. एक अच्छी पाठ्य-योजना होनी चाहिए :

(I) विस्तृत

(II) विशिष्ट

(III) व्यक्तिगत मतभेदों का संज्ञान

(IV) व्यापक

कूट :

(A) (II) और (IV)

(B) (I) और (IV)

(C) (I), (II) और (III)

(D) (II), (III) और (IV)

134. For what purpose, Swami Swatmaram preaches Hath Yoga ?

(A) For Nadayoga

(B) For Rajayoga

(C) For Kundalini Jagaran

(D) For Chakra Jagaran

135. Progressive skills should be taught to student after :

(A) Teaching basic skills

(B) Completion of assignment

(C) Mastery over basic skills

(D) Introducing to basic skills

136. A good lesson-plan should be :

(I) Detailed

(II) Specific

(III) Cognizance of individual difference

(IV) Broad

Codes :

(A) (II) and (IV)

(B) (I) and (IV)

(C) (I), (II) and (III)

(D) (II), (III) and (IV)

137. भगवद्गीता के अनुसार किस प्रकार का कर्म चेतना का विकास करता है ?

(I) निष्काम कर्म

(II) सकाम कर्म

(III) विकर्म

(IV) अकर्म

कूट :

(A) (I) और (IV)

(B) (III) और (IV)

(C) (I) और (III)

(D) (I), (III) और (IV)

138. निम्नलिखित में से कौनसी चेतना की शुद्धतम अवस्था है ?

(A) जागृत अवस्था

(B) तुरीयावस्था

(C) सुषुप्ति अवस्था

(D) स्वप्नावस्था

137. According to Bhagwad Gita, which type of Karma elevates the consciousness ?

(I) Nishkama Karma (Selfless Action)

(II) Fruitful Actions (Sakama Karma)

(III) Sins (Vikarma)

(IV) Akarma

Codes :

(A) (I) and (IV)

(B) (III) and (IV)

(C) (I) and (III)

(D) (I), (III) and (IV)

138. Which of the following is the purest state of Chetana ?

(A) Jagrat

(B) Turiya

(C) Sushupti

(D) Svapnavashtha

139. किसी यौगिक पाठ्यक्रम का तात्कालिक लक्ष्य है :

(I) एक निश्चित योग अभ्यास को परिचित कराना

(II) विद्यार्थियों की प्रगति का मूल्यांकन

(III) योग अभ्यास तकनीक को सही करना

(IV) विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में बदलाव

कूट :

(A) (I) और (III)

(B) (I) और (II)

(C) (II) और (III)

(D) (I), (II) और (IV)

140. विद्यार्थियों के एक छोटे समूह के बैठने के लिए सर्वाधिक उपयुक्त व्यवस्था है :

(A) पंक्ति में

(B) अर्द्धवृत्ताकार

(C) वृत्ताकार

(D) कॉलम में (खड़ी लाइन में)

141. निम्नलिखित में से कौनसा आसन किसी ऋषि के नाम पर रखा गया है ?

(A) मत्स्येन्द्रासन

(B) धनुरासन

(C) अर्धमत्स्येन्द्रासन

(D) टिटिमासन

139. The immediate goal of any Yogic lesson is :

(I) To introduce a particular Yoga practice

(II) To evaluate students' progress

(III) To correct Yoga practice technique

(IV) To change students' personality

Codes :

(A) (I) and (III)

(B) (I) and (II)

(C) (II) and (III)

(D) (I), (II) and (IV)

140. Which sitting arrangement is more suitable in a small group of students ?

(A) In Rows

(B) Semi-circle

(C) Circle

(D) In Columns

141. Which of the following Asanas has been named after a Rishi ?

(A) Matsyendrasana

(B) Dhanurasana

(C) Ardha Matsyendrasana

(D) Titimasana

142. 'सविता ध्यान साधना' विधि किस संस्थान की देन है तथा इस विधि में मुख्यत: ध्येय वस्तु क्या है ?

(A) स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान, ध्येय वस्तु—चन्द्रमा

(B) महर्षि महेश योगी, ध्येयवस्तु—तारा

(C) देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, ध्येय वस्तु—उगता सूर्य

(D) बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, ध्येय वस्तु—समुद्र की लहर ध्वनि

143. घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम किस दिशा में मुख करके करना चाहिए ?

(A) पूर्व व पश्चिम

(B) दक्षिण व पश्चिम

(C) दक्षिण व पूर्व

(D) पूर्व व उत्तर

142. Which institution has designed the technique of "Meditation on Savita" and on which object mind is concentrated ?

(A) Swami Vivekananda Anusandhana Samsthana, Meditation object—Moon

(B) Maharishi Mahesh Yogi, Meditation Object-Star

(C) Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, Meditation Object—Rising Sun

(D) Bihar School of Yoga Munger, Meditation object—Sound of Sea Waves

143. According to Gheranda Samhita in which direction one should practise Pranayama ?

(A) East or West

(B) South or West

(C) South or East

(D) East of North

144. योग निद्रा का प्रतिपादन किसने और कब किया ?

(A) स्वामी कुवल्यानन्द जी, 1937

(B) स्वामी विवेकानंद जी, 1893

(C) स्वामी सत्यानन्द सरस्वती जी, 1964

(D) महर्षि महेश योगी, 1972

145. हठ प्रदीपिका के अनुसार किस मुद्रा के अभ्यास से मानवीय शरीर के सोलह आधारों को नियन्त्रित किया जा सकता है ?

(A) उड्डियान बन्ध मुद्रा

(B) मूलबन्ध मुद्रा

(C) महावेध मुद्रा

(D) जालन्धरबन्ध मुद्रा

146. शंख-प्रक्षालन या वारिसार धौति में कितने आसनों को क्रम में रखा गया है ?

(A) पाँच (B) छ:

(C) चार (D) दस

147. घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम से किस गुण की प्राप्ति होती है ?

(A) स्थिरता (B) लाघवता

(C) धीरता (D) उत्साह

144. Who has introduced Yoga Nidra and in which year ?

(A) Swami Kuvalyanand Ji, 1937

(B) Swami Vivekananda Ji, 1893

(C) Swami Satyanand Saraswati Ji, 1964

(D) Maharishi Mahesh Yogi, 1972

145. According to Hatha Pradipika which Mudra practice control Sixteen Adharas of human body ?

(A) Uddiyana Bandha Mudra

(B) Moolabandha Mudra

(C) Mahavedha Mudra

(D) Jalandharbandha Mudra

146. How many Yoga postures are kept in sequence of Sankh-Prakshalan or Varisara Dhauti ?

(A) Five (B) Six

(C) Four (D) Ten

147. According to Gheranda Samhita which characteristics (Guna) one can attain by practice of Pranayama ?

(A) Stability (B) Lightness

(C) Patience (D) Enthusiasm

148. निम्नलिखित में से कौनसी मुद्रा शीतक्रम व व्युत्क्रम कपालभाति की तरह अभ्यासित होती है ?

(A) पाशिनी मुद्रा

(B) तडागी मुद्रा

(C) आम्भासी मुद्रा

(D) मातंगिनी मुद्रा

149. योग के किस ग्रंथ में 'जल-नेति' का वर्णन है ?

(A) हठ प्रदीपिका

(B) घेरण्ड संहिता

(C) हठरत्नावली

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

150. सूर्यनमस्कार की कौनसी स्थिति में जाते हुए 'कुम्भक' का प्रावधान है; तथा इस स्थिति में जाते हुए किस मंत्र द्वारा सूर्य के प्रति कृतज्ञता प्रकट की जाती है ?

(A) 5वीं; ओ३म् भावने नम: ।

(B) 6वीं; ओ३म् पूष्णे नम: ।

(C) 7वीं; ओ३म् सवित्रे नम: ।

(D) 8वीं; ओ३म् हिरण्यगर्भाय नम: ।

148. Which of the following Mudras is being practised like Sheetakram and Vyutkram Kapalbhati ?

(A) Pashini Mudra

(B) Tadagi Mudra

(C) Ambhasi Mudra

(D) Matangini Mudra

149. In which Yogic text, the description of Jal-Neti is given ?

(A) Hath Pradipika

(B) Gherand Samhita

(C) Hatharatnavali

(D) None of the above

150. At which stage of Surya Namaskara, the practice of 'Kumbhaka' is performed; and which Mantra is pronounced for achieving this stage and expressing gratitude to Sun ?

(A) 5th; Om Bhavane Namah

(B) 6th; Om Pushne Namah

(C) 7th; Om Savitre Namah

(D) 8th; Om Hiranyagarbhaya Namah

रफ़ कार्य के लिए जगह

(SPACE FOR ROUGH WORK)

रफ़ कार्य के लिए जगह

(SPACE FOR ROUGH WORK)