

Roll. No.

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--

B.P.Ed. (SEM.-II) EXAMINATION, 2022

YOGA EDUCATION

(CC-201)

Paper Code

1	1	0	1
---	---	---	---

Question Booklet Series

A

Time : 1 : 30 Hours

Max. Marks : 100

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer any 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. If more than 75 questions are attempted by student, then the first attempted 75 questions will be considered for evaluation. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को किन्हीं 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। यदि छात्र द्वारा 75 से अधिक प्रश्नों को हल किया जाता है तो प्रारम्भिक हल किये हुए 75 प्रश्नों को ही मूल्यांकन हेतु सम्मिलित किया जाएगा। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

- | | |
|--|---|
| <p>1. Who wrote Upanishad?</p> <p>(A) Patanjali</p> <p>(B) Swami Ambikananda Saraswati</p> <p>(C) Vyas</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>1. उपनिषद किसने लिखी?</p> <p>(A) पतञ्जलि</p> <p>(B) स्वामी अंबिकानंद सरस्वती</p> <p>(C) व्यास</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>2. There are two main types of Neti Kriya :</p> <p>(A) Jal neti and ghrita neti</p> <p>(B) Sutra neti and milk neti</p> <p>(C) Jal neti and sutra neti</p> <p>(D) Sutra neti and madhu neti</p> | <p>2. नेति क्रिया के दो मुख्य प्रकार हैं :</p> <p>(A) जल नेति और घृत नेति</p> <p>(B) सूत्र नेति और दुग्ध नेति</p> <p>(C) जल नेति और सूत्र नेति</p> <p>(D) सूत्र नेति और मधू नेति</p> |
| <p>3. What is beneficial for patients suffering from constipation?</p> <p>(A) Basti and neti</p> <p>(B) Nauli and neti</p> <p>(C) Basti and nauli</p> <p>(D) Nauli and kapalbhathi</p> | <p>3. कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए क्या लाभदायक है?</p> <p>(A) बस्ति और नेति</p> <p>(B) नौलि और नेति</p> <p>(C) बस्ति और नौलि</p> <p>(D) नौलि और कपालभाति</p> |
| <p>4. The practice of shatkarmas is advised :</p> <p>(A) Just before asana</p> <p>(B) Before asana and pranayama</p> <p>(C) Only before pranayama</p> <p>(D) After asana and pranayama</p> | <p>4. षट्कर्मों के अभ्यास की सलाह दी जाती है :</p> <p>(A) केवल आसन से पहले</p> <p>(B) आसन और प्राणायाम से पहले</p> <p>(C) केवल प्राणायाम से पहले</p> <p>(D) आसन और प्राणायाम के बाद</p> |
| <p>5. Shatkarma process of cleaning the nashik routes is :</p> <p>(A) Dhauti</p> <p>(B) Basti</p> <p>(C) Neti</p> <p>(D) Nauli</p> | <p>5. नासिक मार्गों की सफाई की षट्कर्म प्रक्रिया है :</p> <p>(A) धौति</p> <p>(B) बस्ति</p> <p>(C) नेति</p> <p>(D) नौलि</p> |

6. During the practice of which asana, the spine tilts backward?

1. Bhujangasana
2. Vajrasana
3. Paschimottasana
4. Dhanurasana

Use the code given below for the correct answer :

- (A) 1 and 2
- (B) 2 and 4
- (C) 1 and 4
- (D) 2 and 3

7. The nature of pingla swar is :

- (A) Cold
- (B) Hot
- (C) Hot and cold
- (D) None of the above

8. Which yoga asana is most important for the management of sinusitis?

1. Neti Kriya
2. Kapalbhati
3. Half chakrasana
4. Mayurasana

Use the code given below for the correct answer :

- (A) 1, 2 and 3
- (B) 1, 3 and 4
- (C) 1, 2 and 4
- (D) 4, 3 and 2

6. किस आसन के अभ्यास के दौरान मेरुदण्ड का झुकाव पीछे की ओर होता है?

1. भुजंगासन
2. वज्रासन
3. पश्चिमोत्तासन
4. धनुरासन

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग कीजिए :

- (A) 1 और 2
- (B) 2 और 4
- (C) 1 और 4
- (D) 2 और 3

7. पिंगला स्वर की प्रकृति है :

- (A) सर्दी
- (B) गर्म
- (C) गर्म और ठंडा
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

8. साइनोसाइटिस के प्रबन्धन के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगाभ्यास है :

1. नेति क्रिया
2. कपालभाति
3. अर्द्ध-चक्रासन
4. मयूरासन

नीचे दिये गए कूटों के अनुसार सही संयोजन ज्ञात कीजिए :

- (A) 1, 2 और 3
- (B) 1, 3 और 4
- (C) 1, 2 और 4
- (D) 4, 3 और 2

9. In which Sanskrit dhatu is the etymology of the word yoga?
- (A) Yoa
(B) Yoj
(C) Yuj
(D) Yug
10. According to patanjali, there is a way to get rid of sorrow :
- (A) Samadhi
(B) Dhyana
(C) Kriya Yoga
(D) Vivek Khyati
11. Which is the largest gland of the body?
- (A) Pancreas
(B) Liver
(C) Parotid gland
(D) Adrenal gland
12. What are the main therapeutic benefits of Kapalbhati practice?
- (A) Removes kapha related disorders
(B) Removes bile related disorders
(C) To remove vata related disorders
(D) To remove the disorders related to vata, pitta
13. What are the numbers of Shatkarmas?
- (A) 6
(B) 10
(C) 7
(D) 11
9. 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति किस संस्कृत धातु (क्रिया रूप) में हुई?
- (A) युग्
(B) युगे
(C) युज्
(D) युजे
10. पतञ्जलि के अनुसार दुःखः की निवृत्ति का उपाय है :
- (A) समाधि
(B) ध्यान
(C) क्रिया योग
(D) विवेक ख्याति
11. मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि है :
- (A) पैन्क्रियाज
(B) लिवर
(C) पेरोटिड ग्रन्थि
(D) एड्रिनल ग्रन्थि
12. कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ क्या है?
- (A) कफ सम्बन्धी विकारों को दूर करता है।
(B) पित्त सम्बन्धी विकारों को दूर करता है।
(C) वात सम्बन्धी विकारों को दूर करना
(D) वात-पित्त सम्बन्धी विकारों को दूर करना
13. षट्कर्मों की संख्या कितनी है?
- (A) 6
(B) 10
(C) 7
(D) 11

14. The third step of Ashtanga yoga is :
- (A) Yama
(B) Pratyahar
(C) Posture
(D) Pranayama
15. How many asanas are involved in Suryanamaskara?
- (A) 12
(B) 16
(C) 10
(D) 15
16. In how many parts yoga is divided in ashtanga yoga?
- (A) 8
(B) 16
(C) 10
(D) 15
17. Through which nostril is the breath taken in Suryabhedhi pranayama?
- (A) Left nostril
(B) Right nostril
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these
18. Through which nostril is the breath taken in Chandrabhedhi pranayama?
- (A) Left nostril
(B) Right nostril
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these
14. अष्टांग योग की तृतीय सीढ़ी है :
- (A) यम
(B) प्रत्याहार
(C) आसन
(D) प्राणायाम
15. सूर्य नमस्कार में कितने आसन होते हैं?
- (A) 12
(B) 16
(C) 10
(D) 15
16. अष्टांग योग में योग को कितने भागों में बांटा गया है?
- (A) 8
(B) 16
(C) 10
(D) 15
17. सूर्यभेदी प्राणायाम में श्वास किस नासिका से लिया जाता है?
- (A) बायीं नासिका से
(B) दायीं नासिका से
(C) दोनों (A) एवं (B) से
(D) इनमें से कोई नहीं
18. चन्द्रभेदी प्राणायाम में श्वास किस नासिका से लिया जाता है?
- (A) बायीं नासिका से
(B) दायीं नासिका से
(C) दोनों (A) और (B) से
(D) इनमें से कोई नहीं

19. What is the fifth limb of ashtang yoga?
 (A) Pyatyahar
 (B) Yama
 (C) Niyam
 (D) Dharna
20. How many types of yam are there?
 (A) 5
 (B) 3
 (C) 2
 (D) 1
21. Bhramari pranayama is done:
 (A) for concentration
 (B) for blood circulation
 (C) to keep the body fit
 (D) All of the above
22. When did Yoga Day start?
 (A) 2013
 (B) 2014
 (C) 2012
 (D) 2015
23. Endurance of lungs is enhanced through :
 (A) Pranayama
 (B) Yam
 (C) Niyam
 (D) Asana
24. Checking the impulse of mind in yoga is said by whom?
 (A) Agam
 (B) Maharishi Vedvyas
 (C) Swami Sampornanand
 (D) Patanjali
19. अष्टांग योग में पंचम अंग का क्या नाम है?
 (A) प्रत्याहार
 (B) यम
 (C) नियम
 (D) धारणा
20. यम कितने प्रकार के होते हैं?
 (A) 5
 (B) 3
 (C) 2
 (D) 1
21. भ्रामरी प्राणायाम किया जाता है :
 (A) एकाग्रता के लिए
 (B) रक्त परिसंचरण के लिए
 (C) शरीर को पुष्ट रखने के लिए
 (D) उपरोक्त सभी के लिए
22. योग दिवस कब प्रारम्भ हुआ?
 (A) 2013
 (B) 2014
 (C) 2012
 (D) 2015
23. फेफड़ों की सहनशक्ति में वृद्धि होती है :
 (A) प्राणायाम द्वारा
 (B) यम: द्वारा
 (C) नियम द्वारा
 (D) आसन द्वारा
24. योग में मन के आवेग की जाँच किसके द्वारा कही गई है?
 (A) आगमों
 (B) महर्षि वेदव्यास
 (C) स्वामी संपूर्णानंद
 (D) पतंजलि

25. The first element of yoga is called :
- (A) Samadhi
(B) Dhyana
(C) Yam
(D) None of the above
26. International Yoga Day is celebrated on :
- (A) 21 June
(B) 23 June
(C) 25 June
(D) 21 May
27. How many times does the heart beat in one minute?
- (A) 72
(B) 75
(C) 70
(D) 71
28. Meaning of yoga is :
- (A) Add
(B) Subtract
(C) Multiply
(D) None of the above
29. Which of the nadis is mentioned in Yogashastra?
- (A) Surya nadi
(B) Chandra nadi
(C) Suryabhedhi
(D) All of the above
25. योग का प्रथम तत्व कहलाता है :
- (A) समाधि
(B) ध्यान
(C) यम
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
26. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है :
- (A) 21 जून को
(B) 23 जून को
(C) 25 जून को
(D) 21 मई को
27. एक मिनट में हृदय कितनी बार धड़कता है?
- (A) 72
(B) 75
(C) 70
(D) 71
28. योगा का अर्थ है :
- (A) जोड़ना
(B) घटाना
(C) गुणा करना
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
29. निम्नलिखित में से योगशास्त्र में वर्णित नाड़ियाँ कौन-सी हैं?
- (A) सूर्य नाड़ी
(B) चन्द्र नाड़ी
(C) सूर्यभेदी
(D) उपरोक्त सभी

30. How many chakras are there in spinal cord? 30. स्पाइनल कॉर्ड में स्थित चक्रों की संख्या कितनी है?
- (A) 7 (A) 7
(B) 5 (B) 5
(C) 12 (C) 12
(D) 10 (D) 10
31. According to _____, yoga controls mental modification or fluctuations. 31. के अनुसार योग मानसिक परिवर्तन या उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करता है।
- (A) Bhagavadgita (A) भगवद्गीता
(B) Kathopnishad (B) कठोपनिषद
(C) Patanjali (C) पतंजलि
(D) None of the above (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
32. What is the highest chakra? 32. उच्चतम चक्र क्या है?
- (A) Root or base (A) जड़ या आधार
(B) Crown (B) ताज
(C) Throat (C) गला
(D) Heart (D) दिल
33. What colour is the brow or third eye chakra associated with? 33. भौंह या तृतीय नेत्र चक्र किस रंग से सम्बन्धित है?
- (A) Violet (A) बैंगनी
(B) Blue (B) नीला
(C) Yellow (C) पीला
(D) Indigo (D) इंडिगो
34. Which of the following bandhas are helpful in the treatment of sexual disease? 34. निम्न में से कौन-सा बंध यौन रोगों के उपचार में सहायक है?
- (A) Jalandhar bandh (A) जालांधर बंध
(B) Mool bandh (B) मूलबंध
(C) Uddiyan bandh (C) उड्डियान बंध
(D) Jeevha bandh (D) जिह्वा बंध

35. What is the second name of kunjal kriya? 35. कुंजल क्रिया का दूसरा नाम क्या है?
- (A) Gajkarni (A) गजकरणी
- (B) Ganesh kriya (B) गणेश क्रिया
- (C) Conch shelling (C) शंख पक्षालन
- (D) None of these (D) इनमें से कोई नहीं
36. Which asana is used while doing kunjan kriya? 36. कुंजल क्रिया में जो आसन अपनाया जाता है, उसका नाम है :
- (A) Kagasana (A) कागासन
- (B) Padmasana (B) पद्मासन
- (C) Vajrasana (C) वज्रासन
- (D) None of these (D) इनमें से कोई नहीं
37. Kunjan kriya cleans : 37. कुंजल क्रिया से सफाई होती है :
- (A) Liver (A) यकृत की
- (B) Stomach (B) आमाशय की
- (C) Lungs (C) फेफड़े की
- (D) All of the above (D) उपर्युक्त सभी
38. There are how many mahabhutas? 38. महाभूत कितने होते हैं?
- (A) 5 (A) पाँच
- (B) 4 (B) चार
- (C) 3 (C) तीन
- (D) 7 (D) सात
39. How many parts of yoga are there? 39. योग के कितने भाग हैं?
- (A) Rajyoga and hathyoga (A) राजयोग व हठयोग
- (B) Sankhya yoga and bhakti yoga (B) सांख्य योग व भक्तियोग
- (C) Mantra yoga (C) मंत्रयोग
- (D) All of the above (D) उपरोक्त सभी
40. What is the meaning of pratyahara? 40. प्रत्याहार का क्या अर्थ है?
- (A) Removal (A) निकालना
- (B) Meal (B) खाना
- (C) To spew (C) उगलना
- (D) None of these (D) इनमें से कोई नहीं

41. Asana are divided into how many classes? 41. आसनों को कितने वर्गों में विभाजित किया जाता है?
- (A) 6 (A) 6
(B) 7 (B) 7
(C) 3 (C) 3
(D) 4 (D) 4
42. What is the Rajsik diet? 42. राजसी आहार किस तरह का होता है?
- (A) Bitter (A) कड़वा
(B) Sour (B) खट्टा
(C) Very hot (C) अति उष्ण
(D) All of the above (D) उपरोक्त सभी
43. What is the first step of meditation? 43. योग साधना का प्रथम सोपान क्या है?
- (A) Yama (A) यम
(B) Aarth (B) अर्थ
(C) Karma (C) कर्म
(D) Moksha (D) मोक्ष
44. Anulom – velom destroys which diseases? 44. अनुलोम-विलोम किन रोगों का नाश करता है?
- (A) Najla (A) नजला
(B) Pitt rog (B) पित्तरोग
(C) Asthma (C) अस्थमा
(D) All of the above (D) उपरोक्त सभी
45. Which practice is not an internal practice of yoga? 45. कौन-सा अभ्यास योग का आंतरिक अभ्यास नहीं है?
- (A) Dharana (A) धारणा
(B) Pranayama (B) प्राणायाम
(C) Dhyana (C) ध्यान
(D) Samadhi (D) समाधि

46. Which is considered to be the best posture? 46. सर्वश्रेष्ठ आसन किसे माना जाता है?
- (A) Dhanurasana (A) धनुरासन
(B) Sirshasana (B) शीर्षासन
(C) Salabhasana (C) शलभासन
(D) Vajrasana (D) वज्रासन
47. The word kapalbhati has bhati : 47. कपालभाति शब्द में भाति है :
- (A) Aura (A) आभा
(B) Light (B) उजाला
(C) Kanti (C) कान्ति
(D) All of the above (D) उपर्युक्त सभी
48. Which tendency are negative according to scriptures? 48. शास्त्रों के अनुसार कौन-सी प्रवृत्तियाँ नकारात्मक है?
- (A) Anger (A) क्रोध
(B) Greedy (B) लोभ-मोह
(C) Lust (C) कान
(D) All of the above (D) उपरोक्त सभी
49. What is the location of solar plexus chakra? 49. सौर प्लेक्सक्स चक्र का स्थान क्या है?
- (A) Upper abdomen in the stomach area (A) पेट में ऊपरी पेट हैं
(B) Base of spine in tail bone area (B) पूंछ की हड्डी क्षेत्र में रीढ़ की हड्डी का आधार
(C) Centre of chest just above the heart (C) छाती का केंद्र हृदय के ठीक ऊपर
(D) Throat (D) गला
50. What is the Sanskrit name of sacral and spleen chakra? 50. त्रिक और तिल्ली चक्र का संस्कृत नाम क्या है?
- (A) Anja (A) अंजा
(B) Svadhithana (B) स्वाधिष्ठान
(C) Anatata (C) अनातता
(D) Manipura (D) मणिपुर

51. Out of the following which one is not a ashtanga yoga?
 (A) Yama
 (B) Pranayama
 (C) Niyam
 (D) Dhauti
52. How compiled Yoga Sutra?
 (A) Patanjali
 (B) Gherandra
 (C) Svamarama
 (D) None of the above
53. Which day is celebrated as International Day of Yoga?
 (A) 20 June
 (B) 21 June
 (C) 22 June
 (D) 23 June
54. Process of controlling breath is :
 (A) Trataka
 (B) Kumbhak
 (C) Rechak
 (D) Purak
55. Origin of yoga is from :
 (A) Britain
 (B) Germany
 (C) India
 (D) Athens
56. Who wrote about yoga in 147 BCE?
 (A) Kabir
 (B) Patanjali
 (C) Both (A) and (B)
 (D) None of the above
51. निम्नलिखित में से कौन अष्टांग योग नहीं है?
 (A) यमः
 (B) प्राणायाम
 (C) नियम
 (D) धौति
52. योग सूत्र किसने संकलित किया?
 (A) पतंजलि
 (B) घेरंद्रा
 (C) स्वत्मारामा
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
53. किस दिन को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है?
 (A) 20 जून
 (B) 21 जून
 (C) 22 जून
 (D) 23 जून
54. सांस को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है :
 (A) त्राटक
 (B) कुंभक
 (C) रेचक
 (D) पूरक
55. योग की उत्पत्ति है :
 (A) ब्रिटेन से
 (B) जर्मनी से
 (C) इंडिया से
 (D) एथेन्स से
56. 147 ईसा पूर्व में योग के बारे में किसने लिखा?
 (A) कबीर
 (B) पतंजलि
 (C) दोनों (A) और (B)
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

57. Unification of atma and pramatma is :
 (A) Yoga
 (B) God
 (C) Both (A) and (B)
 (D) None of the above
58. Vajrasana helps in controlling :
 (A) Diabetes
 (B) Dengue
 (C) Malaria
 (D) None of the above
59. Importance of Yoga is :
 (A) Physical fitness
 (B) Reduce obesity
 (C) Cure and prevention from disease
 (D) All of the above
60. Bhujangasana is also known as :
 (A) Cow pose
 (B) Cobra pose
 (C) Both (A) and (B)
 (D) None of the above
61. Raja Yoga is also known as :
 (A) Vairagya
 (B) Viveka
 (C) Ashtanga Yoga
 (D) Vishaya
62. Who wrote Upanishad?
 (A) Patanjali
 (B) Swami Ambikananda Saraswati
 (C) Vyasa
 (D) None of the above
57. आत्मा और परमात्मा का मिलन है :
 (A) योग
 (B) भगवान
 (C) दोनों (A) और (B)
 (D) इनमें से कोई नहीं
58. वज्रासन नियंत्रित करने में मदद करता है :
 (A) मधुमेह
 (B) डेंगू
 (C) मलेरिया
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
59. योग का महत्व है :
 (A) शारीरिक फिटनेस
 (B) मोटापा कम करें
 (C) बीमारी का इलाज और बचाव
 (D) उपरोक्त सभी
60. भुजंग आसन इस रूप में भी जाना जाता है :
 (A) गाय मुद्रा
 (B) कोबरा मुद्रा
 (C) दोनों (A) और (B)
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
61. राज योग इस रूप में भी जाना जाता है:
 (A) वैराग्य:
 (B) विवेक:
 (C) अष्टांग योग
 (D) विषय:
62. उपनिषद किसने लिखी?
 (A) पतञ्जलि
 (B) स्वामी अंबिकानंद सरस्वती
 (C) व्यास
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

63. Which is the best meditation in Gheranda Samhita?
- (A) Simple meditation
(B) Complex meditation
(C) Sukshma Dhyana
(D) None of the above
64. Suk asana is :
- (A) Sit cross legged with arms to side
(B) Press all hands and feet out equally stretching and breathing
(C) Lifting one leg upward in front holding with arms lengthening upwards
(D) Lifting one leg towards the back while leaning forward arms outstretched
65. Viparitakarani Mudra is :
- (A) Lie flat on back and pull upwards with hands and feet
(B) Standing with one knee up and both arms upwards
(C) Stand on your head
(D) Handstand up against a wall
66. Savasana is a pose meaning :
- (A) Stand on your head
(B) Touch your toes with a flat back
(C) Lie flat on the floor in supine line position
(D) Handstand up against a wall
63. घेरंड संहिता में सबसे अच्छा ध्यान कौन-सा है?
- (A) सरल ध्यान
(B) जटिल ध्यान
(C) सूक्ष्म ध्यान
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
64. सुक आसन है :
- (A) भुजाओं को अलग-बगल में क्रॉस लेग करके बैठें।
(B) सभी हाथों और पैरों को समान रूप से खींचते हुए और सांस लेते हुए दबाएं।
(C) एक पैर को ऊपर की ओर उठाते हुए हाथों को ऊपर की ओर रखते हुए पकड़ें
(D) एक पैर को पीछे की ओर उठाते हुए आगे की ओर झुकते हुए हाथ फैलाएं
65. विपरीतकरणी मुद्रा है :
- (A) पीठ के बल सीधे लेट जाएं और हाथों और पैरों से ऊपर की ओर दबाएं।
(B) एक घुटने के बल खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं।
(C) अपने सर के बल खड़े हो जाओ
(D) एक दीवार के खिलाफ खड़े हो जाओ
66. शवासन का अर्थ है :
- (A) अपने सर के बल खड़े हो जाओ
(B) अपने पैर की उगलियों को एक सपाट पीठ के साथ स्पर्श कीजिए।
(C) फर्श पर पीठ के बल लेट जाओ
(D) एक दीवार के खिलाफ खड़े हो जाओ

67. The way that the person, sits, stands etc is known as :
- (A) Posture
(B) Exercise
(C) Way to live
(D) None of these
68. Who was the first one, who introduced yoga in classical way?
- (A) Kapil Muni
(B) Maharishi Patanjali
(C) Sampurnanand
(D) Arastu
69. L. N. I. P. E. is situated in :
- (A) Gwalior
(B) Maharashtra
(C) Uttar Pradesh
(D) None of these
70. Yoga asana is classified into three types : meditative asana and cultural asana are two type, write name of third type :
- (A) Pranayama
(B) Relaxative asana
(C) Tivra-gati-asana
(D) Purak
71. Who wrote Kathopanishad?
- (A) Patanjali
(B) Swami Ambikanada Saraswati
(C) Vyasa
(D) None of these
67. व्यक्ति के बैठने, खड़े होने का तरीका आदि इस रूप में जाना जाता है :
- (A) आसन
(B) व्यायाम
(C) जीने का तरीका
(D) इनमें से कोई भी नहीं
68. शास्त्रीय तरीके से योग की शुरूआत करने वाले पहले व्यक्ति कौन थे?
- (A) कपिल मुनि
(B) महर्षि पतंजलि
(C) संपूर्णानंद
(D) अरस्तु
69. L. N. I. P. E. स्थित है :
- (A) ग्वालियर में
(B) महाराष्ट्र में
(C) उत्तर प्रदेश में
(D) इनमें से कोई भी नहीं
70. योग में आसनों को तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है : ध्यान आसन और सांस्कृतिक आसन दो प्रकार हैं, तीसरे प्रकार का नाम लिखिए :
- (A) प्राणायाम
(B) आराम देने वाला आसन
(C) तीव्र-गति-आसन
(D) पूरक
71. कठोपनिषद किसने लिखा था?
- (A) पतञ्जलि
(B) स्वामी अंबिकानंद सरस्वती
(C) व्यास
(D) इनमें से कोई नहीं

72. Which Endocrine gland is master gland in our body?
 (A) Pancreas
 (B) Adrenal
 (C) Pituitary
 (D) Pineal
73. The meaning of the word 'Gita' in Bhagavad Gita is :
 (A) The song of the Lord
 (B) Song of everybody
 (C) Sacred Song
 (D) Beautiful Song
74. Plough pose otherwise called as :
 (A) Sarvangasana
 (B) Halasana
 (C) Bhujangasana
 (D) Chakrasana
75. Which method is suitable for teaching Yoga Practices?
 (A) Lecture Method
 (B) Practice Method
 (C) Lecture cum Demonstration Method
 (D) None of the above
76. Out of the following which Asana is useful in diabetes mostly?
 (A) Padmasana
 (B) Virasana
 (C) Mandukasana
 (D) Siddhasana
72. हमारे शरीर में कौन-सी अंतःस्त्रावी ग्रंथि मास्टर ग्रंथि है?
 (A) अग्न्याशय
 (B) अधिवृक्क
 (C) पिट्यूटरी
 (D) चीटीदार
73. भगवद गीता में 'गीता' शब्द का अर्थ है।
 (A) प्रभु का गीत
 (B) सबका गीत
 (C) पवित्र गीत
 (D) सुंदर गीत
74. हल मुद्रा को अन्यथा कहा जाता है :
 (A) सर्वांगासन
 (B) हलासन
 (C) भुजंगासन
 (D) चक्रासन
75. योग अभ्यास सिखाने के लिए कौन-सी विधि उपयुक्त है?
 (A) व्याख्यान विधि
 (B) अभ्यास विधि
 (C) व्याख्यान सह प्रदर्शन विधि
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
76. निम्न आसनों में से कौन-सा आसन अधिकतर मुधमेह में उपयोगी है?
 (A) पद्मासन
 (B) विरासन
 (C) मण्डुकासन
 (D) सिद्धासन

77. Out of the following which asana most affects the digestive system?
- (A) Vajrasana
(B) Udarakarshan asana
(C) Matyendrasana
(D) All of the above
78. _____ one of the oldest surviving texts based on Hatha Yoga.
- (A) Gherand Samhita
(B) Shiva Samhita
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
79. Mind becomes in Alpha state due to the practice of :
- (A) Asana
(B) Exercise
(C) Meditation
(D) None of these
80. Which one comes under Antaranga Yoga?
- (A) Niyama
(B) Dharana
(C) Asana
(D) Pratyahara
81. Which of the following is not a Vritti?
- (A) Pramana
(B) Vikalpa
(C) Viveka
(D) Nidra
77. कौन-सा आसन पाचन तंत्र को मुख्य रूप से प्रभावित करता है?
- (A) वज्रासन
(B) उदाराकर्षण आसन
(C) मत्येन्द्रासन
(D) उपरोक्त सभी
78. हठ योग पर आधारित सबसे पुराने जीवित ग्रंथों में से एक है।
- (A) घेरंड संहिता
(B) शिव संहिता
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
79. मन के अभ्यास से अल्फा अवस्था में हो जाता है।
- (A) आसन
(B) व्यायाम
(C) ध्यान
(D) इनमें से कोई नहीं
80. कौन अंतरांग योग के अंतर्गत आता है?
- (A) नियम
(B) धारणा
(C) आसन
(D) प्रत्याहार
81. निम्नलिखित में से कौन वृत्ति नहीं है?
- (A) प्रमाण
(B) विकल्प
(C) विवेक
(D) निद्रा

82. Which practice of Hatha yoga involves drawing of air through the mouth?
- (A) Ujjayi
(B) Sitkari
(C) Bhramari
(D) Bhastrika
83. Which of the following kriya is good for cleaning the eyes?
- (A) Neti
(B) Dhauti
(C) Trataka
(D) Nauli
84. Which of the following kriya is beneficial for reducing excess fats from the body?
- (A) Neti
(B) Trataka
(C) Kapalbhathi
(D) None of these
85. Which Asana is good for the thyroid gland?
- (A) Matsyendrasana
(B) Veerasana
(C) Halasana
(D) Dhanurasana
86. Which practices are beneficial for hypertension and cardiac problems?
- (A) Halasana
(B) Chakraasan
(C) Dhanurasan
(D) Anulom-Vilom
82. किस प्राणायाम अभ्यास में मुंह से हवा खींचना शामिल है?
- (A) उज्जयी
(B) सीतकारी
(C) भ्रामरी
(D) भस्त्रिका
83. आँखों की सफाई के लिए निम्न में से कौन-सी क्रिया सर्वाधिक उपयोगी मानी जाती है?
- (A) नेति
(B) धौति
(C) त्राटक
(D) नौलि
84. शरीर से अतिरिक्त वसा को कम करने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया फायदेमंद है?
- (A) नेति
(B) त्राटक
(C) कपालभाति
(D) इनमें से कोई नहीं
85. थायरॉयड ग्रंथि के लिए कौन-सा आसन अच्छा है?
- (A) मत्स्येन्द्रासन
(B) वीरासन
(C) हलासन
(D) धनुरासन
86. उच्च रक्तचाप और हृदय सम्बन्धी समस्याओं के लिए कौन-से अभ्यास फायदेमंद हैं?
- (A) हलासन
(B) चक्रासन
(C) धनुरासन
(D) अनुलोम-विलोम

87. Which of the following are important during the practice of asanas?
- (A) Stability
(B) Comfort
(C) Effortlessness
(D) All of the above
88. Nature of pingla swar is :
- (A) Cold
(B) Hot
(C) Cold and Hot
(D) None of the above
89. Which of the following is a Pancha Bhoota?
- (A) Air
(B) Water
(C) Sunlight
(D) All of the above
90. Origin of yoga is from :
- (A) Britain
(B) Germany
(C) India
(D) Athens
91. Dress for yoga practice should be :
- (A) Tight fitting jeans
(B) Costly and sophisticated dresses
(C) Protective covering from head to toe
(D) Loose fitting and comfortable
87. आसन के अभ्यास के दौरान निम्नलिखित में से कौन से महत्वपूर्ण हैं?
- (A) स्थिरता
(B) आराम
(C) सहजता
(D) उपरोक्त सभी
88. पिंगला स्वर की प्रकृति है :
- (A) ठंडा
(B) गरम
(C) ठंडी एवं गर्मी
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
89. निम्नलिखित में से कौन पंचभूत है?
- (A) हवा
(B) पानी
(C) सूरज की रोशनी
(D) उपरोक्त सभी
90. योग की उत्पत्ति है :
- (A) ब्रिटेन से
(B) जर्मनी से
(C) भारत से
(D) एथेन्स से
91. योगाभ्यास के लिए ड्रेस होनी चाहिए?
- (A) टाइट फिटिंग जींस
(B) महंगे और परिष्कृत कपड़े
(C) सिर से पांव तक सुरक्षा कवच
(D) ढीली फिटिंग और आरामदायक

92. Which Mudra destroys all diseases of the rectum and prevents premature death?
- (A) Brahmi Mudra
(B) Shambhavi Mudra
(C) Akashachari Mudra
(D) Ashvini Mudra
93. Which type of Asana should avoid during disc prolapse (herniation) in Low back pain?
- (A) Backward asana
(B) Forward asana
(C) Twisting asana
(D) All of the above
94. According to Yoga the Raga is :
- (A) Klesh
(B) Prem
(C) Asakti
(D) All of the above
95. Which of these is an authentic text of Hathyoga?
- (A) Shiva Samhita
(B) Gherand Samhita
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these
92. कौन-सी मुद्रा मलाशय के सभी रोगों को नष्ट करती है और अकाल मृत्यु को रोकती है?
- (A) ब्राह्मी मुद्रा
(B) शाम्भवी मुद्रा
(C) आकाशचारी मुद्रा
(D) अश्विनी मुद्रा
93. कमर दर्द में डिक्स प्रोलैप्स (हर्नियेशन) के दौरान किस प्रकार के आसन से बचना चाहिए?
- (A) पिछड़ा आसन
(B) आगे आसन
(C) घुमा आसन
(D) उपरोक्त सभी
94. योग के अनुसार राग है :
- (A) क्लेश
(B) प्रेम
(C) असक्ति
(D) उपरोक्त सभी
95. इनमें से कौन हठयोग का प्रामाणिक ग्रंथ है?
- (A) शिव संहिता
(B) घेरंड संहिता
(C) दोनों (A) और (B)
(D) इनमें से कोई भी नहीं

96. Which of these is not an authentic text of Hath Yoga?
- (A) Goraksh Samhita
(B) Hathratnavalli
(C) Light on Yoga
(D) Gherand Samhita
97. Which one of these is not a "Purushartha"?
- (A) Dharma
(B) Kama
(C) Moksha
(D) Samadhi
98. Which of the following definition is given by Patanjali yoga?
- (A) Yagaschitta vritti nirodhah
(B) Yoga karmasu kaushalam
(C) Manoprasamana upayah Yogah
(D) Yogana Chittasya padena vacham
99. Pranayama is not cutting down the speed of ____.
- (A) Mind
(B) Anger
(C) Jealousy
(D) Inhalation-Exhalation
100. Nature of pingla swar is :
- (A) Cold
(B) Hot
(C) Cold and Hot
(D) None of the above
96. इनमें से कौन हठयोग का प्रामाणिक ग्रंथ नहीं है?
- (A) गोरक्ष संहिता
(B) हाथरत्नवल्ली
(C) योग पर प्रकाश
(D) घेरंड संहिता
97. इनमें से कौन "पुरुषार्थ" नहीं है?
- (A) धर्म
(B) कामदेव
(C) मोक्ष
(D) समाधि
98. पतंजलि योग द्वारा योग की निम्नलिखित में से कौन-सी परिभाषा दी गई है?
- (A) योगस्चित्त वृत्ति निरोधः
(B) योग कर्मसु कौशलम्
(C) मनोप्रसमन उपयः योगः
(D) योगना चित्तस्य पदेन वचमः
99. प्राणायाम की गति को कम नहीं कर रहा है।
- (A) मन
(B) क्रोध
(C) ईर्ष्या-द्वेष
(D) साँस लेना-साँस छोड़ना
100. पिंगला स्वर की प्रकृति है :
- (A) ठंडा
(B) गरम
(C) ठंडी एवं गर्मी
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 (A) ● (C) (D)

Q.2 (A) (B) ● (D)

Q.3 (A) ● (C) (D)

4. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
5. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
6. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
7. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
8. There will be no negative marking.
9. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
10. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
11. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 (A) ● (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) ● (D)

प्रश्न 3 (A) ● (C) (D)

4. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
5. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
6. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
7. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
8. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
9. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
10. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
11. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण: प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।