

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

**C**

**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)**



- |   |  |
|---|--|
| 1. Which Endocrine gland is master gland in our body?             | 1. हमारे शरीर में कौन-सी अंतःस्त्रावी ग्रंथि मास्टर ग्रंथि है? |
| (A) Pancreas  | (A) अग्न्याशय  |
| (B) Adrenal   | (B) अधिवृक्क   |
| (C) Pituitary   | (C) पिट्यूटरी  |
| (D) Pineal  | (D) चीटीदार  |
| 2. The meaning of the word 'Gita' in Bhagavad Gita is :           | 2. भगवद गीता में 'गीता' शब्द का अर्थ ..... है।                 |
| (A) The song of the Lord  | (A) प्रभु का गीत   |
| (B) Song of everybody   | (B) सबका गीत   |
| (C) Sacred Song   | (C) पवित्र गीत   |
| (D) Beautiful Song  | (D) सुंदर गीत  |
| 3. Plough pose otherwise called as :                              | 3. हल मुद्रा को अन्यथा कहा जाता है :                           |
| (A) Sarvangasana  | (A) सर्वांगासन   |
| (B) Halasana  | (B) हलासन  |
| (C) Bhujangasana  | (C) भुजंगासन   |
| (D) Chakrasana  | (D) चक्रासन  |
| 4. Which method is suitable for teaching Yoga Practices?          | 4. योग अभ्यास सिखाने के लिए कौन-सी विधि उपयुक्त है?            |
| (A) Lecture Method  | (A) व्याख्यान विधि   |
| (B) Practice Method   | (B) अभ्यास विधि  |
| (C) Lecture cum Demonstration Method                              | (C) व्याख्यान सह प्रदर्शन विधि                                 |
| (D) None of the above   | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं                                    |
| 5. Out of the following which Asana is useful in diabetes mostly? | 5. निम्न आसनों में से कौन-सा आसन अधिकतर मुधमेह में उपयोगी है?  |
| (A) Padmasana   | (A) पद्मासन  |
| (B) Virasana  | (B) विरासन   |
| (C) Mandukasana   | (C) मण्डुकासन  |
| (D) Siddhasana  | (D) सिद्धासन   |

- |   |  |
|---|--|
| <p>6. Which Mudra destroys all diseases of the rectum and prevents premature death?</p> <p>(A) Brahmi Mudra</p> <p>(B) Shambhavi Mudra</p> <p>(C) Akashachari Mudra</p> <p>(D) Ashvini Mudra</p>        | <p>6. कौन-सी मुद्रा मलाशय के सभी रोगों को नष्ट करती है और अकाल मृत्यु को रोकती है?</p> <p>(A) ब्राह्मी मुद्रा</p> <p>(B) शाम्भवी मुद्रा</p> <p>(C) आकाशचारी मुद्रा</p> <p>(D) अश्विनी मुद्रा</p> |
| <p>7. Which type of Asana should avoid during disc prolapse (herniation) in Low back pain?</p> <p>(A) Backward asana</p> <p>(B) Forward asana</p> <p>(C) Twisting asana</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>7. कमर दर्द में डिस्क प्रोलैप्स (हर्नियेशन) के दौरान किस प्रकार के आसन से बचना चाहिए?</p> <p>(A) पिछड़ा आसन</p> <p>(B) आगे आसन</p> <p>(C) घुमा आसन</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p>                 |
| <p>8. According to Yoga the Raga is :</p> <p>(A) Klesh</p> <p>(B) Prem</p> <p>(C) Asakti</p> <p>(D) All of the above</p>  | <p>8. योग के अनुसार राग है :</p> <p>(A) क्लेश</p> <p>(B) प्रेम</p> <p>(C) असक्ति</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p>  |
| <p>9. Which of these is an authentic text of Hathyoga?</p> <p>(A) Shiva Samhita</p> <p>(B) Gherand Samhita</p> <p>(C) Both (A) and (B)</p> <p>(D) None of these</p>                                     | <p>9. इनमें से कौन हठयोग का प्रामाणिक ग्रंथ है?</p> <p>(A) शिव संहिता</p> <p>(B) घेरंड संहिता</p> <p>(C) दोनों (A) और (B)</p> <p>(D) इनमें से कोई भी नहीं</p>                                    |

10. Which is the best meditation in Gheranda Samhita?

- (A) Simple meditation
- (B) Complex meditation
- (C) Sukshma Dhyana
- (D) None of the above

11. 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

12. 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

13. 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

10. घेरंड संहिता में सबसे अच्छा ध्यान कौन-सा है?

- (A) सरल ध्यान
- (B) जटिल ध्यान
- (C) सूक्ष्म ध्यान
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

11. 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

12. 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

13. शवासन का अर्थ है :

- (A) अपने सर के बल खड़े हो जाओ
- (B) अपने पैर की उंगलियों को एक सपाट पीठ के साथ स्पर्श कीजिए।
- (C) फर्श पर पीठ के बल लेट जाओ
- (D) एक दीवार के खिलाफ खड़े हो जाओ

- |     |   |     |  |
|-----|---|-----|--|
| 14. | Out of the following which asana most affects the digestive system? | 14. | कौन-सा आसन पाचन तंत्र को मुख्य रूप से प्रभावित करता है?        |
| (A) | Vajrasana   | (A) | वज्रासन  |
| (B) | Udarakarshan asana  | (B) | उदाराकर्षण आसन   |
| (C) | Matyendrasana   | (C) | मत्स्येन्द्रासन  |
| (D) | All of the above  | (D) | उपरोक्त सभी  |
| 15. | _____ one of the oldest surviving texts based on Hatha Yoga.        | 15. | ..... हठ योग पर आधारित सबसे पुराने जीवित ग्रंथों में से एक है। |
| (A) | Gherand Samhita   | (A) | घेरंड संहिता   |
| (B) | Shiva Samhita   | (B) | शिव संहिता   |
| (C) | Both (A) and (B)  | (C) | दोनों (A) और (B)   |
| (D) | None of the above   | (D) | उपरोक्त में से कोई नहीं  |
| 16. | Mind becomes in Alpha state due to the practice of :                | 16. | मन ..... के अभ्यास से अल्फा अवस्था में हो जाता है।             |
| (A) | Asana   | (A) | आसन  |
| (B) | Exercise  | (B) | व्यायाम  |
| (C) | Meditation  | (C) | ध्यान  |
| (D) | None of these   | (D) | इनमें से कोई नहीं  |
| 17. | Which one comes under Antaranga Yoga?                               | 17. | कौन अंतरांग योग के अंतर्गत आता है?                             |
| (A) | Niyama  | (A) | नियम   |
| (B) | Dharana   | (B) | धारणा  |
| (C) | Asana   | (C) | आसन  |
| (D) | Pratyahara  | (D) | प्रत्याहार   |
| 18. | Which of the following is not a Vritti?                             | 18. | निम्नलिखित में से कौन वृत्ति नहीं है?                          |
| (A) | Pramana   | (A) | प्रमाण   |
| (B) | Vikalpa   | (B) | विकल्प   |
| (C) | Viveka  | (C) | विवेक  |
| (D) | Nidra   | (D) | निद्रा   |

- |  |   |
|--|---|
| 19. The way that the person, sits, stands etc is known as :  | 19. व्यक्ति के बैठने, खड़े होने का तरीका आदि इस रूप में जाना जाता है :  |
| (A) Posture  | (A) आसन   |
| (B) Exercise   | (B) व्यायाम   |
| (C) Way to live  | (C) जीने का तरीका   |
| (D) None of these  | (D) इनमें से कोई भी नहीं  |
| 20. Who was the first one, who introduced yoga in classical way?   | 20. शास्त्रीय तरीके से योग की शुरुआत करने वाले पहले व्यक्ति कौन थे?   |
| (A) Kapil Muni   | (A) कपिल मुनि   |
| (B) Maharishi Patanjali  | (B) महर्षि पतंजलि   |
| (C) Sampurnanand   | (C) संपूर्णानंद   |
| (D) Arastu   | (D) अरस्तु  |
| 21. L. N. I. P. E. is situated in :  | 21. L. N. I. P. E. स्थित है :   |
| (A) Gwalior  | (A) ग्वालियर में  |
| (B) Maharashtra  | (B) महाराष्ट्र में  |
| (C) Uttar Pradesh  | (C) उत्तर प्रदेश में  |
| (D) None of these  | (D) इनमें से कोई भी नहीं  |
| 22. Yoga asana is classified into three types : meditative asana and cultural asana are two type, write name of third type : | 22. 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) Pranayama  | (A) प्राणायाम   |
| (B) Relaxative asana   | (B) आराम देने वाला आसन  |
| (C) Tivra-gati-asana   | (C) तीव्र-गति-आसन   |
| (D) Purak  | (D) पूरक  |
| 23. Who wrote Kathopanishad?   | 23. कठोपनिषद किसने लिखा था?   |
| (A) Patanjali  | (A) पतञ्जलि   |
| (B) Swami Ambikanada Saraswati   | (B) स्वामी अंबिकानंद सरस्वती  |
| (C) Vyasa  | (C) व्यास   |
| (D) None of these  | (D) इनमें से कोई नहीं   |

- |  |  |
|--|--|
| 24. Out of the following which one is not a ashtanga yoga? | 24. निम्नलिखित में से कौन अष्टांग योग नहीं है?                   |
| (A) Yama   | (A) यमः  |
| (B) Pranayama  | (B) प्राणायाम  |
| (C) Niyam  | (C) नियम   |
| (D) Dhauti   | (D) धौति   |
| 25. How compiled Yoga Sutra?                               | 25. योग सूत्र किसने संकलित किया?                                 |
| (A) Patanjali  | (A) पतंजलि   |
| (B) Gherandra  | (B) घेरंद्रा   |
| (C) Svamarama  | (C) स्वत्मारामा  |
| (D) None of the above                                      | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं                                      |
| 26. Which day is celebrated as International Day of Yoga?  | 26. किस दिन को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है? |
| (A) 20 June  | (A) 20 जून   |
| (B) 21 June  | (B) 21 जून   |
| (C) 22 June  | (C) 22 जून   |
| (D) 23 June  | (D) 23 जून   |
| 27. Process of controlling breath is :                     | 27. सांस को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है :                     |
| (A) Trataka  | (A) त्राटक   |
| (B) Kumbhak  | (B) कुंभक  |
| (C) Rechak   | (C) रेचक   |
| (D) Purak  | (D) पूरक   |
| 28. Origin of yoga is from :                               | 28. योग की उत्पत्ति है :   |
| (A) Britain  | (A) ब्रिटेन से   |
| (B) Germany  | (B) जर्मनी से  |
| (C) India  | (C) इंडिया से  |
| (D) Athens   | (D) एथेन्स से  |
| 29. Who wrote about yoga in 147 BCE?                       | 29. 147 ईसा पूर्व में योग के बारे में किसने लिखा?                |
| (A) Kabir  | (A) कबीर   |
| (B) Patanjali  | (B) पतंजलि   |
| (C) Both (A) and (B)                                       | (C) दोनों (A) और (B)   |
| (D) None of the above                                      | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं                                      |



- |   |  |
|---|--|
| <p>30. Which practice of Hatha yoga involves drawing of air through the mouth?</p> <p>(A) Ujjayi<br/>(B) Sitkari<br/>(C) Bhramari<br/>(D) Bhastrika</p>                 | <p>30. किस प्राणायाम अभ्यास में मुंह से हवा खींचना शामिल है?</p> <p>(A) उज्जयी<br/>(B) सीतकारी<br/>(C) भ्रामरी<br/>(D) भस्त्रिका</p>                                     |
| <p>31. Which of the following kriya is good for cleaning the eyes?</p> <p>(A) Neti<br/>(B) Dhauti<br/>(C) Trataka<br/>(D) Nauli</p>                                     | <p>31. आँखों की सफाई के लिए निम्न में से कौन-सी क्रिया सर्वाधिक उपयोगी मानी जाती है?</p> <p>(A) नेति<br/>(B) धौति<br/>(C) त्राटक<br/>(D) नौलि</p>                        |
| <p>32. Which of the following kriya is beneficial for reducing excess fats from the body?</p> <p>(A) Neti<br/>(B) Trataka<br/>(C) Kapalabhati<br/>(D) None of these</p> | <p>32. शरीर से अतिरिक्त वसा को कम करने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया फायदेमंद है?</p> <p>(A) नेति<br/>(B) त्राटक<br/>(C) कपालभाति<br/>(D) इनमें से कोई नहीं</p> |
| <p>33. Which Asana is good for the thyroid gland?</p> <p>(A) Matsyendrasana<br/>(B) Veerasana<br/>(C) Halasana<br/>(D) Dhanurasana</p>                                  | <p>33. थायरॉयड ग्रंथि के लिए कौन-सा आसन अच्छा है?</p> <p>(A) मत्स्येन्द्रासन<br/>(B) वीरासन<br/>(C) हलासन<br/>(D) धनुरासन</p>  |
| <p>34. Which practices are beneficial for hypertension and cardiac problems?</p> <p>(A) Halasana<br/>(B) Chakraasan<br/>(C) Dhanurasan<br/>(D) Anulom-Vilom</p>         | <p>34. उच्च रक्तचाप और हृदय सम्बन्धी समस्याओं के लिए कौन-से अभ्यास फायदेमंद हैं?</p> <p>(A) हलासन<br/>(B) चक्रासन<br/>(C) धनुरासन<br/>(D) अनुलोम-विलोम</p>               |

35. Unification of atma and pramatma is :  
 (A) Yoga  
 (B) God  
 (C) Both (A) and (B)  
 (D) None of the above
36. Vajrasana helps in controlling :  
 (A) Diabetes  
 (B) Dengue  
 (C) Malaria  
 (D) None of the above
37. Importance of Yoga is :  
 (A) Physical fitness  
 (B) Reduce obesity  
 (C) Cure and prevention from disease  
 (D) All of the above
38. Bhujangasana is also known as :  
 (A) Cow pose  
 (B) Cobra pose  
 (C) Both (A) and (B)  
 (D) None of the above
39. Raja Yoga is also known as :  
 (A) Vairagya  
 (B) Viveka  
 (C) Ashtanga Yoga  
 (D) Vishaya
40. Who wrote Upanishad?  
 (A) Patanjali  
 (B) Swami Ambikananda Saraswati  
 (C) Vyasa  
 (D) None of the above

35. आत्मा और परमात्मा का मिलन है :  
 (A) योग  
 (B) भगवान  
 (C) दोनों (A) और (B)  
 (D) इनमें से कोई नहीं
36. वज्रासन नियंत्रित करने में मदद करता है :  
 (A) मधुमेह  
 (B) डेंगू  
 (C) मलेरिया  
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
37. योग का महत्व है :  
 (A) शारीरिक फिटनेस  
 (B) मोटापा कम करें  
 (C) बीमारी का इलाज और बचाव  
 (D) उपरोक्त सभी
38. 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
39. राज योग इस रूप में भी जाना जाता है:  
 (A) वैराग्य:  
 (B) विवेक:  
 (C) अष्टांग योग  
 (D) विषय:
40. उपनिषद किसने लिखी?  
 (A) पतञ्जलि  
 (B) स्वामी अंबिकानंद सरस्वती  
 (C) व्यास  
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

- |   |   |
|---|---|
| 41. Which of the following are important during the practice of asanas? | 41. आसन के अभ्यास के दौरान निम्नलिखित में से कौन से महत्वपूर्ण हैं? |
| (A) Stability   | (A) स्थिरता   |
| (B) Comfort   | (B) आराम  |
| (C) Effortlessness  | (C) सहजता   |
| (D) All of the above  | (D) उपरोक्त सभी   |
| 42. Nature of pingla swar is :  | 42. पिंगला स्वर की प्रकृति है :                                     |
| (A) Cold  | (A) ठंडा  |
| (B) Hot   | (B) गरम   |
| (C) Cold and Hot  | (C) ठंडी एवं गर्मी  |
| (D) None of the above   | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं   |
| 43. Which of the following is a Pancha Bhoota?                          | 43. निम्नलिखित में से कौन पंचभूत है?                                |
| (A) Air   | (A) हवा   |
| (B) Water   | (B) पानी  |
| (C) Sunlight  | (C) सूरज की रोशनी   |
| (D) All of the above  | (D) उपरोक्त सभी   |
| 44. Origin of yoga is from :  | 44. योग की उत्पत्ति है :  |
| (A) Britain   | (A) ब्रिटेन से  |
| (B) Germany   | (B) जर्मनी से   |
| (C) India   | (C) भारत से   |
| (D) Athens  | (D) एथेन्स से   |
| 45. Dress for yoga practice should be :                                 | 45. योगाभ्यास के लिए ड्रेस होनी चाहिए?                              |
| (A) Tight fitting jeans   | (A) टाइट फिटिंग जींस  |
| (B) Costly and sophisticated dresses                                    | (B) महंगे और परिष्कृत कपड़े   |
| (C) Protective covering from head to toe                                | (C) सिर से पांव तक सुरक्षा कवच                                      |
| (D) Loose fitting and comfortable                                       | (D) ढीली फिटिंग और आरामदायक   |

- |   |   |
|---|---|
| 46. Which of these is not an authentic text of Hath Yoga?         | 46. इनमें से कौन हठयोग का प्रामाणिक ग्रंथ नहीं है?                      |
| (A) Goraksh Samhita   | (A) गोरक्ष संहिता   |
| (B) Hathratnavalli  | (B) हाथरत्नवल्ली  |
| (C) Light on Yoga   | (C) योग पर प्रकाश   |
| (D) Gherand Samhita   | (D) घेरंड संहिता  |
| 47. Which one of these is not a "Purushartha"?                    | 47. इनमें से कौन "पुरुषार्थ" नहीं है?                                   |
| (A) Dharma  | (A) धर्म  |
| (B) Kama  | (B) कामदेव  |
| (C) Moksha  | (C) मोक्ष   |
| (D) Samadhi   | (D) समाधि   |
| 48. Which of the following definition is given by Patanjali yoga? | 48. पतंजलि योग द्वारा योग की निम्नलिखित में से कौन-सी परिभाषा दी गई है? |
| (A) Yagaschitta vritti nirodhah                                   | (A) योगस्चित्त वृत्ति निरोधः  |
| (B) Yoga karmasu kaushalam  | (B) योग कर्मसु कौशलम्   |
| (C) Manoprasamana upayah Yogah                                    | (C) मनोप्रसमन उपयः योगः   |
| (D) Yogana Chittasya padena vacham                                | (D) योगना चित्तस्य पदेन वचमः  |
| 49. Pranayama is not cutting down the speed of ____.              | 49. प्राणायाम ..... की गति को कम नहीं कर रहा है।                        |
| (A) Mind  | (A) मन  |
| (B) Anger   | (B) क्रोध   |
| (C) Jealousy  | (C) ईर्ष्या-द्वेष   |
| (D) Inhalation-Exhalation   | (D) साँस लेना-साँस छोड़ना   |
| 50. Nature of pingla swar is :                                    | 50. पिंगला स्वर की प्रकृति है :   |
| (A) Cold  | (A) ठंडा  |
| (B) Hot   | (B) गरम   |
| (C) Cold and Hot  | (C) ठंडी एवं गर्मी  |
| (D) None of the above   | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं   |

51. The first element of yoga is called :

- (A) Samadhi
- (B) Dhyana
- (C) Yam
- (D) None of the above

52. International Yoga Day is celebrated on :

- (A) 21 June
- (B) 23 June
- (C) 25 June
- (D) 21 May

53. How many times does the heart beat in one minute?

- (A) 72
- (B) 75
- (C) 70
- (D) 71

54. Meaning of yoga is :

- (A) Add
- (B) Subtract
- (C) Multiply
- (D) None of the above

55. Which of the nadis is mentioned in Yogashastra?

- (A) Surya nadi
- (B) Chandra nadi
- (C) Suryabhedhi
- (D) All of the above

51. योग का प्रथम तत्व कहलाता है :

- (A) समाधि
- (B) ध्यान
- (C) यम
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

52. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है :

- (A) 21 जून को
- (B) 23 जून को
- (C) 25 जून को
- (D) 21 मई को

53. एक मिनट में हृदय कितनी बार धड़कता है?

- (A) 72
- (B) 75
- (C) 70
- (D) 71

54. योगा का अर्थ है :

- (A) जोड़ना
- (B) घटाना
- (C) गुणा करना
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

55. निम्नलिखित में से योगशास्त्र में वर्णित नाड़ियाँ कौन-सी हैं?

- (A) सूर्य नाड़ी
- (B) चन्द्र नाड़ी
- (C) सूर्यभेदी
- (D) उपरोक्त सभी

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

62. In which Sanskrit dhatu is the etymology of the word yoga?
- (A) Yoa  
(B) Yoj  
(C) Yuj  
(D) Yug
63. According to patanjali, there is a way to get rid of sorrow :
- (A) Samadhi  
(B) Dhyana  
(C) Kriya Yoga  
(D) Vivek Khyati
64. Which is the largest gland of the body?
- (A) Pancreas  
(B) Liver  
(C) Parotid gland  
(D) Adrenal gland
65. What are the main therapeutic benefits of Kapalbhathi 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
66. What are the numbers of Shatkarmas?
- (A) 6  
(B) 10  
(C) 7  
(D) 11
62. 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति किस संस्कृत धातु (क्रिया रूप) में हुई?
- (A) युग्  
(B) युगे  
(C) युज्  
(D) युजे
63. पतञ्जलि के अनुसार दुःख की निवृत्ति का उपाय है :
- (A) समाधि  
(B) ध्यान  
(C) क्रिया योग  
(D) विवेक ख्याति
64. मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि है :
- (A) पैन्क्रियाज  
(B) लिवर  
(C) पेरोटिड ग्रन्थि  
(D) एड्रिनल ग्रन्थि
65. 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
66. षट्कर्मों की संख्या कितनी है?
- (A) 6  
(B) 10  
(C) 7  
(D) 11

67. What is the fifth limb of ashtang yoga?

- (A) Pyatyahar
- (B) Yama
- (C) Niyam
- (D) Dharna

68. How many types of yam are there?

- (A) 5
- (B) 3
- (C) 2
- (D) 1

69. Bhramari pranayama is done:

- (A) for concentration
- (B) for blood circulation
- (C) to keep the body fit
- (D) All of the above

70. When did Yoga Day start?

- (A) 2013
- (B) 2014
- (C) 2012
- (D) 2015

71. Endurance of lungs is enhanced through :

- (A) Pranayama
- (B) Yam
- (C) Niyam
- (D) Asana

72. Checking the impulse of mind in yoga is said by whom?

- (A) Agam
- (B) Maharishi Vedvyas
- (C) Swami Sampornanand
- (D) Patanjali

67. अष्टांग योग में पंचम अंग का क्या नाम है?

- (A) प्रत्याहार
- (B) यम
- (C) नियम
- (D) धारणा

68. यम कितने प्रकार के होते हैं?

- (A) 5
- (B) 3
- (C) 2
- (D) 1

69. 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

70. योग दिवस कब प्रारम्भ हुआ?

- (A) 2013
- (B) 2014
- (C) 2012
- (D) 2015

71. फेफड़ों की सहनशक्ति में वृद्धि होती है :

- (A) प्राणायाम द्वारा
- (B) यम: द्वारा
- (C) नियम द्वारा
- (D) आसन द्वारा

72. योग में मन के आवेग की जाँच किसके द्वारा कही गई है?

- (A) आगमों
- (B) महर्षि वेदव्यास
- (C) स्वामी संपूर्णानंद
- (D) पतंजलि



- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 73. | Who wrote Upanishad?   | 73. | उपनिषद किसने लिखी?                              |
| (A) | Patanjali  | (A) | पतञ्जलि   |
| (B) | Swami Ambikananda Saraswati                                  | (B) | स्वामी अंबिकानंद सरस्वती                        |
| (C) | Vyas   | (C) | व्यास   |
| (D) | None of the above  | (D) | उपरोक्त में से कोई नहीं                         |
| 74. | There are two main types of Neti Kriya :                     | 74. | नेति क्रिया के दो मुख्य प्रकार हैं :            |
| (A) | Jal neti and ghritha neti                                    | (A) | जल नेति और घृत नेति                             |
| (B) | Sutra neti and milk neti                                     | (B) | सूत्र नेति और दुग्ध नेति                        |
| (C) | Jal neti and sutra neti                                      | (C) | जल नेति और सूत्र नेति                           |
| (D) | Sutra neti and madhu neti                                    | (D) | सूत्र नेति और मधू नेति                          |
| 75. | What is beneficial for patients suffering from constipation? | 75. | कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए क्या लाभदायक है?   |
| (A) | Basti and neti   | (A) | बस्ति और नेति                                   |
| (B) | Nauli and neti   | (B) | नौलि और नेति                                    |
| (C) | Basti and nauli  | (C) | बस्ति और नौलि                                   |
| (D) | Nauli and kapalbhathi  | (D) | नौलि और कपालभाति                                |
| 76. | The practice of shatkarmas is advised :                      | 76. | षट्कर्मों के अभ्यास की सलाह दी जाती है :        |
| (A) | Just before asana  | (A) | केवल आसन से पहले                                |
| (B) | Before asana and pranayama                                   | (B) | आसन और प्राणायाम से पहले                        |
| (C) | Only before pranayama  | (C) | केवल प्राणायाम से पहले                          |
| (D) | After asana and pranayama                                    | (D) | आसन और प्राणायाम के बाद                         |
| 77. | Shatkarma process of cleaning the nashik routes is :         | 77. | नासिक मार्गों की सफाई की षट्कर्म प्रक्रिया है : |
| (A) | Dhauti   | (A) | धौति  |
| (B) | Basti  | (B) | बस्ति   |
| (C) | Neti   | (C) | नेति  |
| (D) | Nauli  | (D) | नौलि  |

- |   |  |
|---|--|
| 78. The third step of Ashtanga yoga is :                                  | 78. अष्टांग योग की तृतीय सीढ़ी है :                            |
| (A) Yama  | (A) यम   |
| (B) Pratyahar   | (B) प्रत्याहार   |
| (C) Posture   | (C) आसन  |
| (D) Pranayama   | (D) प्राणायाम  |
| 79. How many asanas are involved in Suryanamaskara?                       | 79. सूर्य नमस्कार में कितने आसन होते हैं?                      |
| (A) 12  | (A) 12   |
| (B) 16  | (B) 16   |
| (C) 10  | (C) 10   |
| (D) 15  | (D) 15   |
| 80. In how many parts yoga is divided in ashtanga yoga?                   | 80. अष्टांग योग में योग को कितने भागों में बांटा गया है?       |
| (A) 8   | (A) 8  |
| (B) 16  | (B) 16   |
| (C) 10  | (C) 10   |
| (D) 15  | (D) 15   |
| 81. Through which nostril is the breath taken in Suryabhedhi pranayama?   | 81. सूर्यभेदी प्राणायाम में श्वास किस नासिका से लिया जाता है?  |
| (A) Left nostril  | (A) बायीं नासिका से  |
| (B) Right nostril   | (B) दायीं नासिका से  |
| (C) Both (A) and (B)  | (C) दोनों (A) एवं (B) से                                       |
| (D) None of these   | (D) इनमें से कोई नहीं  |
| 82. Through which nostril is the breath taken in Chandrabhedhi pranayama? | 82. चन्द्रभेदी प्राणायाम में श्वास किस नासिका से लिया जाता है? |
| (A) Left nostril  | (A) बायीं नासिका से  |
| (B) Right nostril   | (B) दायीं नासिका से  |
| (C) Both (A) and (B)  | (C) दोनों (A) और (B) से  |
| (D) None of these   | (D) इनमें से कोई नहीं  |

- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 83. | How many chakras are there in spinal cord?                                     | 83. | 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  |
| 84. | According to _____, yoga controls mental modification or fluctuations.         | 84. | ..... 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   |
| 85. | What is the highest chakra?  | 85. | उच्चतम चक्र क्या है?  |
| (A) | Root or base   | (A) | जड़ या आधार   |
| (B) | Crown  | (B) | ताज   |
| (C) | Throat   | (C) | गला   |
| (D) | Heart  | (D) | दिल   |
| 86. | What colour is the brow or third eye chakra associated with?                   | 86. | 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  |
| 87. | Which of the following bandhas are helpful in the treatment of sexual disease? | 87. | निम्न में से कौन-सा बंध यौन रोगों के उपचार में सहायक है?                |
| (A) | Jalandhar bandh  | (A) | जालंधर बंध  |
| (B) | Mool bandh   | (B) | मूलबंध  |
| (C) | Uddiyan bandh  | (C) | उड्डियान बंध  |
| (D) | Jeevha bandh   | (D) | जिह्वा बंध  |

- |   |   |
|---|---|
| 88. Asana are divided into how many classes?            | 88. 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   |
| 89. What is the Rajsik diet?                            | 89. 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                                     |
| 90. What is the first step of meditation?               | 90. योग साधना का प्रथम सोपान क्या है?               |
| (A) Yama  | (A) यम  |
| (B) Aarth   | (B) अर्थ  |
| (C) Karma   | (C) कर्म  |
| (D) Moksha  | (D) मोक्ष   |
| 91. Anulom – velom destroys which diseases?             | 91. 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                                     |
| 92. Which practice is not an internal practice of yoga? | 92. 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   |

93. 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

94. The nature of pingla swar is :

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

95. 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

93. 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

94. पिंगला स्वर की प्रकृति है :

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

95. 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

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

## **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।