

Roll No. -----

|                                    |          |          |
|------------------------------------|----------|----------|
| <b>Paper Code</b>                  |          |          |
| <b>6</b>                           | <b>8</b> | <b>0</b> |
| (To be filled in the<br>OMR Sheet) |          |          |

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक  
Question Booklet No.

O.M.R. Serial No.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

प्रश्नपुस्तिका सीरीज  
Question Booklet Series

**A**

**M.P.Ed. (First Semester) Examination, April-2022**  
**(MPEC 101)**  
**Yogic Science**

**Time: 1:30 Hours**

**Maximum Marks: 80**

जब तक कहा न जाय, इस प्रश्नपुस्तिका को न खोलें

निर्देश :

1. परीक्षार्थी अपने अनुक्रमांक, विषय एवं प्रश्नपुस्तिका की सीरीज का विवरण यथास्थान सही : सही भरे, अन्यथा मूल्यांकन में किसी भी प्रकार की विसंगति की दशा में उसकी जिम्मेदारी स्वयं परीक्षार्थी की होगी।
2. इस प्रश्नपुस्तिका में 60 प्रश्न हैं, जिनमें से केवल 50 प्रश्नों के उत्तर परीक्षार्थियों द्वारा दिये जाने हैं। प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर प्रश्न के नीचे दिये गये हैं। इन चारों में से केवल एक ही उत्तर सही है। जिस उत्तर को आप सही या सबसे उचित समझते हैं, अपने उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) में उसके अक्षर वाले वृत्त को काले या नीले बाल प्वाइंट पेन से पूरा भर दें। यदि किसी परीक्षार्थी द्वारा निर्धारित प्रश्नों से अधिक प्रश्नों के उत्तर दिये जाते हैं तो उसके द्वारा हल किये गये प्रथमतः यथा निर्दिष्ट प्रश्नोत्तरों का ही मूल्यांकन किया जायेगा।
3. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आप के जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
4. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
5. ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाय।
6. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी प्रश्नपुस्तिका बुकलेट एवं ओ०एम०आर० शीट पृथक : पृथक उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें।
7. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

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 कक्ष निरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।



- |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. To look at a point or gaze without blinking ones eyes:</p> <p>(A) Dhauti</p> <p>(B) Neti</p> <p>(C) Kapalbhathi</p> <p>(D) Trataka</p>                                                      | <p>1. आंखों को झपकाए बिना किसी बिंदू या एकटक देखने को कहा जाता है:</p> <p>(A) धौति</p> <p>(B) नेति</p> <p>(C) कपालभाति</p> <p>(D) प्राटल</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. 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 लाभ दायक 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 shat karmas 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> |

5. Shatkarma process of cleaning the nashik routes:

- (A) Dhauti
- (B) Basti
- (C) Neti
- (D) Nauli

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

- (i) Bhujangasana
- (ii) Vajrasana
- (iii) Paschimottasana
- (iv) Dhanurasana

Use the code given below for the correct answer:

- (A) (i) and (ii)
- (B) (ii) and (iv)
- (C) (i) and (iv)
- (D) (ii) and (iii)

7. The nature of pingla swar is:

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

5. नासिक मार्गों की सफाई की षट्कर्म प्रक्रिया:

- (A) धौति
- (B) बस्ति
- (C) नेति
- (D) नौलि

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

- (i) भुजंगासन
- (ii) वज्रासन
- (iii) पश्चिमोत्तासन
- (iv) धनुरासन

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें:

- (A) (i) और (ii) सही है
- (B) (ii) और (iv) सही है
- (C) (i) और (iv) सही है
- (D) (ii) और (iii) सही है

7. पिंगला स्वर की प्रकृति है:

- (A) सर्दी
- (B) गर्म
- (C) गर्म और ठंडा
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

8. Which yoga asana is most important for the management of sinasitas:

- (i) Neti kriya
- (ii) Kapalbhati
- (iii) Half chakarasana
- (iv) Mayor asana

Use the code given below for the correct answer:

- (A) (i), (ii) and (iii)
- (B) (i), (iii) and (iv)
- (C) (i), (ii) and (iv)
- (D) (iv), (iii) and (ii)

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) Dhayana
- (C) Kriya yoga
- (D) Vivek khyati

8. साइनोसाइटिस के प्रबन्धन के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगभ्यास है।

- (i) नेति क्रिया
- (ii) कपालभाति
- (iii) अर्द्ध-चक्रासन
- (iv) मयूरासन

नीचे दिये गये कूटों के अनुसार सही संयोजन ज्ञात करें:

- (A) (i), (ii) और (iii) सही है
- (B) (i), (iii) और (iv) सही है
- (C) (i), (ii) और (iv) सही है
- (D) (iv), (iii) और (ii) सही है

9. 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति किस संस्कृत धातु (क्रिया रूप) में हुई।

- (A) युग्
- (B) युगे
- (C) युज्
- (D) युजे

10. पतंजलि के अनुसार दुःख की निवृत्ति का उपाय है।

- (A) समाधि
- (B) ध्यान
- (C) क्रिया योग
- (D) विवेक ख्याति

- |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11. Which is the largest gland of the body:</p> <p>(A) Pancreas</p> <p>(B) Liver</p> <p>(C) Parotid Gland</p> <p>(D) Adrenal Gland</p>                                                                                                                           | <p>11. मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि है:</p> <p>(A) पैन्क्रियाज</p> <p>(B) लिवर</p> <p>(C) उपकर्ण ग्रन्थि</p> <p>(D) एड्रिनल ग्रन्थि</p>                                                                                                          |
| <p>12. What are the main therapeutic benefits of kapalbhati practice?</p> <p>(A) Removes kapha related disorders</p> <p>(B) Removes bile related disorders</p> <p>(C) To remove vata related disorder</p> <p>(D) To remove the disorders related to vata, pitta</p> | <p>12. कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ क्या है?</p> <p>(A) कफ संबंधी विकारों को दूर करता है।</p> <p>(B) पित्त संबंधी विकारों को दूर करता है।</p> <p>(C) वात संबंधी विकारों को दूर करना।</p> <p>(D) वात पित्त संबंधी विकारों को दूर करना।</p> |
| <p>13. What are the numbers of Shat Karmas?</p> <p>(A) 6</p> <p>(B) 10</p> <p>(C) 7</p> <p>(D) 11</p>                                                                                                                                                               | <p>13. षट्कर्मों की संख्या कितनी है?</p> <p>(A) 6</p> <p>(B) 10</p> <p>(C) 7</p> <p>(D) 11</p>                                                                                                                                                      |
| <p>14. Astanga is the third step of yoga:</p> <p>(A) Yama</p> <p>(B) Pratyahar</p> <p>(C) Posture</p> <p>(D) Pranayama</p>                                                                                                                                          | <p>14. अष्टांग योग की तृतीय सीढ़ी है:</p> <p>(A) यम</p> <p>(B) प्रत्याहार</p> <p>(C) आसन</p> <p>(D) प्राणायाम</p>                                                                                                                                   |

- |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15. How many asanas are involved in Suryanamaskara?</p> <p>(A) 12</p> <p>(B) 16</p> <p>(C) 10</p> <p>(D) 15</p>                                                         | <p>15. सूर्य नमस्कार में कितने आसन होते हैं?</p> <p>(A) 12</p> <p>(B) 16</p> <p>(C) 10</p> <p>(D) 15</p>                                                                              |
| <p>16. In how many parts yoga is divided in astanga yoga?</p> <p>(A) 8</p> <p>(B) 16</p> <p>(C) 10</p> <p>(D) 15</p>                                                       | <p>16. अष्टांग योग में योग को कितने भागों में बांटा गया है?</p> <p>(A) 8</p> <p>(B) 16</p> <p>(C) 10</p> <p>(D) 15</p>                                                                |
| <p>17. Through which nostril is the breath taken in surya bhedi pranayama:</p> <p>(A) Left nostril</p> <p>(B) Right nostril</p> <p>(C) Both</p> <p>(D) None of these</p>   | <p>17. सूर्य भेदी प्राणायाम में श्वास किस नासिका से लिया जाता है:</p> <p>(A) बांयी नासिका से</p> <p>(B) दांयी नासिका से</p> <p>(C) उपरोक्त दोनों से</p> <p>(D) इनमें से कोई नहीं</p>  |
| <p>18. Through which nostril is the breath taken in Chandra bhedi pranayama:</p> <p>(A) Left nostril</p> <p>(B) Right nostril</p> <p>(C) Both</p> <p>(D) None of these</p> | <p>18. चन्द्र भेदी प्राणायाम में श्वास किस नासिका से लिया जाता है:</p> <p>(A) बांयी नासिका से</p> <p>(B) दांयी नासिका से</p> <p>(C) उपरोक्त दोनों से</p> <p>(D) इनमें से कोई नहीं</p> |

- |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>19. What is the fifth limb of astanga yoga?</p> <p>(A) Pratyahar</p> <p>(B) Yama</p> <p>(C) Niyam</p> <p>(D) Dharna</p>                                   | <p>19. अष्टांग योग में पंचम अंग का क्या नाम है?</p> <p>(A) प्रत्याहार</p> <p>(B) यम</p> <p>(C) नियम</p> <p>(D) धारणा</p>                                                 |
| <p>20. How many types of yama?</p> <p>(A) 5</p> <p>(B) 3</p> <p>(C) 2</p> <p>(D) 1</p>                                                                       | <p>20. यम कितने प्रकार के होते हैं?</p> <p>(A) 5</p> <p>(B) 3</p> <p>(C) 2</p> <p>(D) 1</p>                                                                              |
| <p>21. Bhramari pranayama is done:</p> <p>(A) Concentration</p> <p>(B) For blood circulation</p> <p>(C) To keep the body fit</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>21. भ्रामरी प्राणायाम किया जाता है:</p> <p>(A) एकाग्रता के लिए</p> <p>(B) रक्त परिसंचरण के लिए</p> <p>(C) शरीर को पुष्ट रखने के लिए</p> <p>(D) उपरोक्त सभी के लिए</p> |
| <p>22. When did yoga day starts?</p> <p>(A) 2013</p> <p>(B) 2014</p> <p>(C) 2012</p> <p>(D) 2015</p>                                                         | <p>22. योग दिवस कब प्रारम्भ हुआ?</p> <p>(A) 2013</p> <p>(B) 2014</p> <p>(C) 2012</p> <p>(D) 2015</p>                                                                     |



23. Endurance of lungs is enhance through:

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

24. Checking the impulse of mind in yoga said by:

- (A) Agam
- (B) Maha rishi ved vyas
- (C) Swami Samporananand
- (D) Patanjali

25. The first element of yoga is called

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

26. International yoga day:

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

23. फेफड़ों की सहनशक्ति में वृद्धि होती है:

- (A) प्राणायाम
- (B) यमः
- (C) नियम
- (D) आसन

24. योग में मन के आवेग की जाँच किसके द्वारा की गई है:

- (A) आगाम
- (B) महा ऋषि वेद व्यास
- (C) स्वामी संपूर्ण नंद
- (D) पतंजलि

25. योग का प्रथम तत्व कहलाता है

- (A) समाधि:
- (B) ध्यान:
- (C) यमः
- (D) कोई नहीं अगर उपरोक्त

26. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस:

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

- |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>27. How many times does the heart beats in one minutes?</p> <p>(A) 72</p> <p>(B) 75</p> <p>(C) 70</p> <p>(D) 71</p>                                        | <p>27. एक मिनट में हृदय कितनी बार धड़कता है?</p> <p>(A) 72</p> <p>(B) 75</p> <p>(C) 70</p> <p>(D) 71</p>                                                          |
| <p>28. Meaning of yoga is:</p> <p>(A) Add</p> <p>(B) Subtract</p> <p>(C) Multiply</p> <p>(D) None of the above</p>                                            | <p>28. योगा का अर्थ है:</p> <p>(A) जोड़ना</p> <p>(B) घटाना</p> <p>(C) गुणा करना</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p>                                                        |
| <p>29. Which of the nadis is mentioned in yoga shastra?</p> <p>(A) Surya nadi</p> <p>(B) Chandra nadi</p> <p>(C) Suraya bhedi</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>29. निम्नलिखित में से योग शास्त्र में वर्णित नाड़िया कौन सी है?</p> <p>(A) सूर्य नाड़ी</p> <p>(B) चन्द्र नाड़ी</p> <p>(C) सूर्यभेदी</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p> |
| <p>30. How many chakras are there in spine?</p> <p>(A) 7</p> <p>(B) 5</p> <p>(C) 12</p> <p>(D) 10</p>                                                         | <p>30. स्पाइनल कोड में स्थित चक्रों की संख्या कितनी है?</p> <p>(A) 7</p> <p>(B) 5</p> <p>(C) 12</p> <p>(D) 10</p>                                                 |

31. According to \_\_\_\_\_ yoga is the controlling mental modification or fluctuations:

- (A) Bhagvatgeeta
- (B) Kathopnishad
- (C) Patanjali
- (D) None of the above

32. What is the highest chakara?

- (A) Root or base
- (B) Crown
- (C) Throat
- (D) Heart

33. What colour is the brow or third eye chakara associated with?

- (A) Violet
- (B) Blue
- (C) Yellow
- (D) Indigo

34. Which of the following bandas are helpful in the treatment of sexual disease?

- (A) Jalendra band
- (B) Mool band
- (C) Uddiyan band
- (D) Jeeva band

31. \_\_\_\_\_ के अनुसार मानसिक परिवर्तन या उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करने वाला योग है:

- (A) भगवतगीता
- (B) कठोपनिषद
- (C) पतंजलि
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

32. उच्चतम चक्र क्या है?

- (A) जड़ या आधार
- (B) ताज
- (C) गला
- (D) दिल

33. भौंह या तृतीय नेत्र चक्र किस रंग से संबंधित है?

- (A) बैंगनी
- (B) नीला
- (C) पीला
- (D) इन्डिगो

34. निम्न में से कौन सा बंध यौन रोगों के उपचार में सहायक है?

- (A) जालंधर बंध
- (B) मूलबंध
- (C) उड्डियान बंध
- (D) जिहवा बंध

35. What is the second name of kunjal?

- (A) Gajkarni
- (B) Ganesh Kriya
- (C) Conch Shelling
- (D) None of these

36. Which asana is used while doing kunjan kriya?

- (A) Kagasana
- (B) Padmasana
- (C) Vajrasana
- (D) None of these

37. Kunjan kriya cleans:

- (A) Liver
- (B) Stomach
- (C) Lungs
- (D) All of the above

38. There are how many mahabhutas:

- (A) 5
- (B) 4
- (C) 3
- (D) 7

35. कुंजल क्रिया का दूसरा नाम है?

- (A) गजकरणी
- (B) गणेश क्रिया
- (C) शंख पक्षालन
- (D) इनमें से कोई नहीं

36. कुंजल क्रिया में जो आसन अपनाया जाता है, उसका नाम है?

- (A) कागासन
- (B) पद्मासन
- (C) वज्रासन
- (D) इनमें से कोई नहीं

37. कुंजल क्रिया से सफाई होती है:

- (A) यकृत की
- (B) आमाशय की
- (C) मुर्दे की
- (D) उपयुक्त सभी

38. महाभूत कितने होते हैं:

- (A) 5
- (B) 4
- (C) 3
- (D) 7

39. How many parts of yoga:
- (A) Raj yoga and hath yoga
  - (B) Sankhya yoga and bhakti yoga
  - (C) Mantra yoga
  - (D) All of the above
40. What is the meaning of pratyahara:
- (A) Removal
  - (B) Meal
  - (C) To spew
  - (D) None of these
41. Asana are divided in how many classes:
- (A) 6
  - (B) 7
  - (C) 3
  - (D) 4
42. What is the rajasick diet?
- (A) Bitter
  - (B) Sour
  - (C) Very hot
  - (D) All of the above

39. योग के कितने भाग हैं:
- (A) राजयोग व हठयोग
  - (B) सांख्य योग व भक्तियोग
  - (C) मंत्रयोग
  - (D) उपरोक्त सभी
40. प्रत्याहार का अर्थ है:
- (A) निकालना
  - (B) खाना
  - (C) उगलना
  - (D) इनमें से कोई नहीं
41. आसनों को कितने वर्गों में विभाजित किया जाता है:
- (A) छः
  - (B) सात
  - (C) तीन
  - (D) चार
42. राजसी आहार किस तरह का होता है?
- (A) कड़वा
  - (B) खट्टा
  - (C) अति उष्ण
  - (D) ये सभी

- |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>43. What is the first step of meditation?</p> <p>(A) Yama</p> <p>(B) Aarth</p> <p>(C) Karma</p> <p>(D) Moksh</p>                             | <p>43. योग साधना का प्रथम सोपान है?</p> <p>(A) यम</p> <p>(B) अर्थ</p> <p>(C) कर्म</p> <p>(D) मोक्ष</p>                         |
| <p>44. Alom-velom destroys which diseases?</p> <p>(A) Najla</p> <p>(B) Pit rog</p> <p>(C) Asthma</p> <p>(D) All of the above</p>                | <p>44. अनुलोम-विलोम किन रोगों का नाश करता है?</p> <p>(A) नतला</p> <p>(B) पित्तरोग</p> <p>(C) अस्थमा</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p> |
| <p>45. Which practice is not an internal practice of yoga:</p> <p>(A) Dharana</p> <p>(B) Pranayama</p> <p>(C) Dhynana</p> <p>(D) Samadhi</p>    | <p>45. कौन सा अभ्यास योग का अंतरिक अभ्यास नहीं है:</p> <p>(A) धारणा</p> <p>(B) प्राणायाम</p> <p>(C) ध्यान</p> <p>(D) समाधि</p> |
| <p>46. Which is considered to be the best posture:</p> <p>(A) Dhanurasana</p> <p>(B) Sirshasana</p> <p>(C) Salabhasana</p> <p>(D) Vajrasana</p> | <p>46. सर्वश्रेष्ठ आसन किसे माना जात है:</p> <p>(A) धनुरासन</p> <p>(B) शीर्षासन</p> <p>(C) शलभासन</p> <p>(D) वज्रासन</p>       |

47. The word Kapalbhata has bhat:

(A) Aura

(B) Light

(C) Kanti

(D) All of the above

48. Which tendency are negative according to scriptures?

(A) Anger

(B) Greed and infatuation

(C) Lust

(D) All of the above

49. What is the location of solar Pelxux Chakra?

(A) Upper abdomen in the stomach are

(B) Base of spine in tail bone area

(C) Centre of chest just above the heart

(D) Throat

47. कपालभाति शब्द में भाति है:

(A) आभा

(B) उजाला

(C) कान्ति

(D) उपर्युक्त सभी

48. शास्त्रों के अनुसार कौन-सी प्रवृत्तियाँ नकारात्मक हैं?

(A) क्रोध

(B) लोभ-मोह

(C) काम

(D) उपरोक्त सभी

49. सौर पेलेक्सक्स चक्र का स्थान क्या है?

(A) पेट में ऊपरी पेट है

(B) पूँछ की हड्डी क्षेत्र में रीढ़ की हड्डी का आधार

(C) छाती का केंद्र हृदय के ठीक ऊपर

(D) गला

50. What is the Sanskrit name of sacral and spleen chakra?

- (A) Anja
- (B) Svadisthana
- (C) Anatata
- (D) Manipura

51. Out of the following which one is not a astanga yoga

- (A) Yama
- (B) Pranayama
- (C) Niyam
- (D) Dhauti

52. How compiles yoga sutras?

- (A) Patanjali
- (B) Gherandra
- (C) Svatmarama
- (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

50. त्रिक और तिल्ली चक्र का संस्कृत नाम क्या है?

- (A) अंजा
- (B) स्वाधिष्ठान
- (C) अनातता
- (D) मणिपुर

51. निम्नलिखित में से कौन अष्टांग योग नहीं है

- (A) यमः
- (B) प्राणायाम
- (C) नियम
- (D) धौति

52. योग सूत्र कैसे संकलित करता है?

- (A) पतंजलि
- (B) घेरंद्रा
- (C) स्वतमरामा
- (D) इनमें से कोई भी 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. Process of controlling breath

- (A) Trataka
- (B) Kumbhak
- (C) Rechak
- (D) Purak

55. Origin of yoga is:

- (A) Britain
- (B) German
- (C) India
- (D) Athens

56. Who wrote about yoga in 147 BCE

- (A) Kabir
- (B) Patanjali
- (C) Both
- (D) None of the above

57. Unification of atma and parmatma is:

- (A) Yoga
- (B) God
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

54. सांस को नियंत्रित करने की प्रक्रिया

- (A) त्राटक
- (B) कुम्भकी
- (C) रेचक
- (D) पूरक

55. योग की उत्पत्ति है:

- (A) ब्रिटेन
- (B) जर्मन
- (C) इंडिया
- (D) एथेंस

56. 147 ईसा पूर्व में योग के बारे में किसने लिखा?

- (A) कबीर
- (B) पतंजलि
- (C) दोनों
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

57. आत्मा और परमात्मा का मिलन है:

- (A) योग
- (B) भगवान
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

58. Vajrasana helps in controlling

- (A) Diabetes
- (B) Dengue
- (C) Malaria
- (D) None of the above

59. Importance of yoga?

- (A) Physical fitness
- (B) Reduce obesity
- (C) Cure and prevention from disease
- (D) All of the above

60. Bhujang asana is also known as:

- (A) Cow pose
- (B) Cobra pose
- (C) Both
- (D) None of the above

58. वज्रासन नियंत्रित करने में मदद करता है

- (A) मधुमेह
- (B) डेंगू
- (C) मलेरिया
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

59. योग का महत्व?

- (A) शारीरिक फिटनेस
- (B) मोटापा कम करें
- (C) बीमारी का इलाज और बचाव
- (D) ऊपर के सभी

60. भुजंग आसन को के रूप में भी जाना जाता है:

- (A) गाय मुद्रा
- (B) कोबरा मुद्रा
- (C) दोनों
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

\*\*\*\*\*

## **Rough Work / रफ कार्य**

**DO NOT OPEN THE QUESTION BOOKLET UNTIL ASKED TO DO SO**

1. Examinee should enter his / her roll number, subject and Question Booklet Series correctly in the O.M.R. sheet, the examinee will be responsible for the error he / she has made.
2. **This Question Booklet contains 60 questions, out of which only 50 Question are to be Answered by the examinee. Every question has 4 options and only one of them is correct. The answer which seems correct to you, darken that option number in your Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET) completely with black or blue ball point pen. If any examinee will mark more than one answer of a particular question, then the first most option will be considered valid.**
3. Every question has same marks. Every question you attempt correctly, marks will be given according to that.
4. Every answer should be marked only on Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET). Answer marked anywhere else other than the determined place will not be considered valid.
5. Please read all the instructions carefully before attempting anything on Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET).
6. After completion of examination please hand over the Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET) to the Examiner before leaving the examination room.
7. There is no negative marking.

**Note:** On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly in case there is an issue please ask the examiner to change the booklet of same series and get another one.