

लेवल -1 के लिए एम सी क्यू

1. पतंजलि योग सूत्र में योग इस तरह परिभाषित किया गया है।
  - a. युज्यते अनेन इति योगः
  - b. योगः चित्तवृत्ति निरोधः
  - c. मनः प्रशमनोपाय योगः
  - d. योग कर्मसु कौशलम्
2. .... ज्ञान का मार्ग है।
  - a. राज योग
  - b. ज्ञान योग
  - c. भक्ति योग
  - d. कर्म योग
3. निम्नलिखित में से किसमें तीन प्रमुख घटक - सत्व, रजस और तमस हैं?
  - a. पुरुष
  - b. प्रकृति
  - c. महत
  - d. माया
4. .... (पंचतत्व) अन्नमय कोष के लिए स्थूल घटक है।
  - a. पृथ्वी
  - b. पानी
  - c. आग
  - d. वायु
5. निम्नलिखित में से कौनसा 'कार्य करने का अंग' है जो पृथ्वी तत्व का प्रतिनिधित्व करता है?
  - a. गुप्तांग
  - b. गुदा
  - c. पैर का पंजा
  - d. हाथ
6. निम्नलिखित में से कौनसी हमारी चेतना की एक अवस्था है?
  - a. श्रुति
  - b. स्वप्न
  - c. स्मृति
  - d. इनमें से कोई भी नहीं
7. निम्नलिखित में से कौनसी विशेषता 'शुद्धता' को इंगित करता है?

- a. सत्व
  - b. रजस
  - c. तमस
  - d. इनमे से कोई भी नहीं
8. .... हमारे दुख का कारण है।
- a. अभ्यास
  - b. अविद्या
  - c. वैराग्य
  - d. अविरति
9. मन को स्थिर और केंद्रित करने में एक वस्तु, छवि, ध्वनि या विचार \_\_\_\_\_ है।
- a. धारणा
  - b. ध्यान
  - c. समाधि
  - d. प्रत्याहार
10. निम्नलिखित में से कौन सा कोशा विचारों, भावनाओं, यादें, आदतों और इच्छाओं के आकार का है?
- a. अन्नमय
  - b. प्राणमय
  - c. मनोमय
  - d. विज्ञानमय
11. .... अन्नमय कोष के लिए एक योग अभ्यास है।
- a. आसन
  - b. प्राणायाम
  - c. धारणा
  - d. ध्यान
12. हमारे आज्ञा चक्र का स्थान है \_\_\_\_\_ ।
- a. सिर का ताज
  - b. भों के मध्य
  - c. गले के आधार
  - d. दिल
13. प्राण का प्राथमिक कार्य है \_\_\_\_\_ ।
- a. श्वसन
  - b. पाचन

c. उन्मूलन

d. प्रसार

14. निम्नलिखित आसन में से कौन सा हठयोग के अनुसार सबसे अच्छा है?

a. सिद्धासन

b. सिंह आसन

c. पद्मासन

d. भद्रासन

15. हठयोग के अनुसार, सिद्धासन अन्यथा \_\_\_\_\_ के रूप में जाना जाता है।

a. मुक्तासन

b. गुप्तासन

c. भद्रासन

d. a और b दोनों

16. मिताहार \_\_\_\_\_ के रूप में परिभाषित किया गया है।

a. केवल अनुकूल भोजन

b. केवल मीठा खाना

c. अनुकूल और मीठा खाना

d. इनमें से कोई भी नहीं

17. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा प्राणायाम शरीर से कीड़ा समाप्त करता है?

a. चंद्रभेद

b. सूर्याभेद

c. नाडी शोधन

d. उज्जयी

18. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा प्राणायाम चलते हुए, खड़े, बैठे, घूमते हुए किया जा सकता है?

a. भस्त्रिका

b. उज्जयी

c. नाडी शोधन

d. सूर्यभेद

19. निम्नलिखित आसन में से कौन सा तुरंत भोजन के बाद अभ्यास किया जा सकता है?

a. सिद्धासन

b. सिंह आसन

c. स्वस्तिक आसन

d. वज्रासन

20. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार सभी प्राणायाम की पद्धतियों का उद्देश्य \_\_\_\_\_ प्राप्त करना है ।

a. अंतरंग कुम्भक

b. बाहिरंग कुम्भक

c. केवल कुम्भक

d. इनमे से कोई भी नहीं

21. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति का एक रूप है \_\_\_\_\_

a. वात क्रम

b. अग्नि क्रम

c. वारि क्रम

d इनमे से कोई भी नहीं

22. निम्न में से कौन सा एक चित्त भूमि नहीं है?

a. क्षिप्त

b. मूढ़

c. चंचल

d. एकाग्र

23. महर्षि पतंजलि के अनुसार नीचे दिए गए विकल्प में से कौन सा एक क्लेश नहीं है?

a. अविद्या

b. राग

c. द्वेष

d. अभ्यास

24. पतंजलि योग सूत्र में 'वृत्ति' का शाब्दिक अर्थ है

a. मन की शांत अवस्था

b. मन की संतुलित अवस्था

c. मन का संशोधन

d. इनमे से कोई भी नहीं

25. चित्तप्रसादनम् को संदर्भित करता है

a. मन की एक शांत अवस्था

b. धन्य मन की अवस्था

c. एक बीमार दिमाग

d. एक स्वस्थ मन

26. निम्नलिखित में से कौन सा बाहिरंग योग का अभ्यास नहीं है?

- a. आसन
- b. प्राणायाम
- c. प्रत्याहार
- d. ध्यान

27. संवेदी वस्तुओं से इंद्रियों की वापसी है \_\_\_\_\_

- a. धारणा
- b. ध्यान
- c. प्रत्याहार
- d. समाधि

28. निम्नलिखित में से कौन सा 'अन्तः कर्ण' हमारी स्मृति से मेल खाता है?

- a. मनस
- b. चित्त
- c. बुद्धि
- d. अहंकार

29. निष्क्रय एक वस्तु पर आवास करना \_\_\_\_\_ कहा जाता है

- a. प्रत्याहार
- b. धारणा
- c. ध्यान
- d. समाधि

30. हमारे शरीर में रक्त एक \_\_\_\_\_ है

- a. संयोजी ऊतक
- b. द्रव संयोजी ऊतक
- c. उपकला ऊतक
- d. मांसपेशियों के ऊतक

31. मानव हृदय के \_\_\_\_\_ हैं

- a. दो कक्ष
- b. तीन कक्ष
- c. चार कक्ष
- d. कोई कक्ष

32. संचलन में शामिल निम्न मांसपेशी है

- a. कंकालीय मांसपेशी

- b. कोमल मांसपेशी
- c. हृदय मांसपेशी
- d. इनमे से कोई भी नहीं

33. निम्नलिखित में से कौनसा आसन थायराइड ग्रंथि के लिए अच्छा है?

- a. धनुरासन
- b. पश्चिमोत्तानासन
- c. आसन
- d. सर्वांग आसन

34. नाक एलर्जी से छुटकारा पाने के लिए ..... एक बहुत अच्छा क्रिया का अभ्यास है।

- a. वस्त्र धौती
- b. डंड धौती
- c. नेति
- d. कपालभाति

5. निम्नलिखित क्रिया में से मिर्गी के लिए कौन सी निषेध है?

- a. त्राटक
- b. कपालभाति
- c. नेति
- d. a और b दोनों

36. संस्कृत में 'बंध' का शाब्दिक अर्थ है

- a. खोलना
- b. मजबूत करना
- c. बंद करना
- d. ढीला करना

37. निम्नलिखित में से कौनसा अन्यथा 'तनाव पैदा हुए रोग' कहा जाता है?

- a. आधिजा व्याधि
- b. अनाधिजा व्याधि
- c. अमाधिजा व्याधि
- d. इनमे से कोई भी नहीं

38. 'पञ्च कोश' \_\_\_\_\_ के सिद्धांत से ली गई है।

- a. माण्डूक्य उपनिषद
- b. केना उपनिषद

c. तैत्तिरीय उपनिषद

d. कठ उपनिषद

39. कौनसा 'कार्य अंग' है जो 'हवा' का प्रतिनिधित्व करता है?

a. गुदा

b. गुप्तांग

c. पैर का पंजा

d. हाथ

40. कौनसा 'महाभूत' ज्ञानेंद्री 'कान' से मेल खाता है ?

a. पृथ्वी

b. पानी

c. वायु

d. ईथर

41. .... सच्चाई, सादगी और काम में संतुलन की स्थिति है।

a. तमस

b. रजस

c. सत्व

d. इनमे से कोई भी नहीं

42. निम्नलिखित में कौनसा प्राण है जो केवल छाती तक ही सीमित है?

a. उदान

b. प्राण

c. समान

d. अपान

43. व्यान \_\_\_\_\_ को नियंत्रित करता है

a. श्वसन

b. पाचन

c. निकाल देना

d. प्रसार

44. लंबे समय तक एकाग्रता \_\_\_\_\_ कि ओर ले जाती है?

a. धारणा

b. ध्यान

c. प्रत्याहार

d. समाधि

45. समर्पित और उच्च सिद्धांतों के लिए अपने आप को आत्मसमर्पण करने के लिए है।

- a. शौच
- b. संतोष
- c. तपस
- d. ईश्वर प्रणिधान

46. कठिन परिस्थिति के दौरान धैर्य रखने की क्षमता \_\_\_\_\_ है।

- a. शम
- b. दम
- c. उपरति
- d. तितिक्षा

47. .... के लिए अनुसार, 'योग मन शांत करने की प्रक्रिया है'।

- a. पातंजल योग दर्शन
- b. हठयोग प्रदीपिका
- c. योग वशिष्ठ
- d. घेरण्ड संहिता

48. निम्न में से कौनसा नादानुसंधान का पहला चरण है?

- a. आरम्भ अवस्था
- b. निष्पत्ति अवस्था
- c. घट अवस्था
- d. परिचय अवस्था

49. 'विभूति' के लिए संस्कृत शब्द है \_\_\_\_\_

- a. उपलब्धियां
- b. बल
- c. काम
- d. शक्ति

50. .... एक नकारात्मक भावना नहीं है।

- a. घृणा
- b. ईर्ष्या
- c. गुस्सा
- d. सहानुभूति

51. तनाव द्वारा लाए गए रोग..... हैं।

- a. जीवन शैली रोग



- b. संचारी रोग
- c. गैर - संचारी रोग
- d. मानसिक रोग

52. फल की आसक्ति के बिना किया कर्तव्य \_\_\_\_\_ है।

- a. निष्काम कर्म
- b. अकर्म
- c. विकर्म
- d. इनमे से कोई भी नहीं

53. स्थिरता लाने के उद्देश्य के लिए \_\_\_\_\_ का अभ्यास है।

- a. प्राणायाम
- b. यम
- c. नियम
- d. आसन

54. प्राणायाम योग अभ्यास के रूपों में से एक है जो कि \_\_\_\_\_ में सुधार लाता है।

- a. अन्नमय कोष
- b. प्राण माया कोष
- c. मनो माया कोष
- d. विज्ञान माया कोष

55. .... ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से देखने, सुनने या कुछ में पता होने की क्षमता है।

- a. ध्यान
- b. सीखना
- c. अनुभूति
- d. स्मृति

56. निम्नलिखित में से कौनसा एक संतुलन योग आसन है?

- a. हस्तपादासन
- b. उष्ट्र आसन
- c. नटराज आसन
- d. अर्ध मत्स्येन्द्रासन

57. इनमें से कौनसा ताप बढ़ाने वाला प्राणायाम है?

- a. नाडी शोधन
- b. उज्जयी
- c. चंद्रभेद
- d. शीतली

58. हठयोग प्रदीपिका को किसने संकलित किया?

- a. पतंजलि
- b. घेरण्ड

c. स्वात्माराम

d. इनमें से कोई भी नहीं

59. \_\_\_\_\_ समझने, सुनने का पालन, या कुछ भी अभ्यास करने में असमर्थता है।

a. व्याधि

b. स्त्यान

c. समशाय

d. प्रमाद

60. \_\_\_\_\_ एक कठिन परिस्थिति के लिए मानव शरीर की एक प्रतिक्रिया के रूप में वर्णन किया गया है।

a. भूख

b. नींद

c. तनाव

d. पसीना आना

61. सूर्यनमस्कार सांस लेने और \_\_\_\_\_ का एक अच्छी तरह से तैयार किया गया संयोजन है।

a. प्राणायाम

b. ध्यान

c. बुद्धि

d. आसन

62. निम्नलिखित में से कौनसा आसन ऋषि मत्स्येन्द्र के नाम पर है?

a. मत्स्य आसन

b. वक्रा आसन

c. अर्ध मत्स्येन्द्रासन

d. मत्स्यक्रीड़ा आसन

63. कौनसा आसन भुजंगासन और शलभ आसन का एक अद्भुत संयोजन बनाता है?

a. सर्प आसन

b. धनुरासन

c. हलासन

d. चक्र आसन

64. इनमें से कौनसी एक क्रिया है?

a. कपालभाति

b. भस्त्रिका

c. उज्जयी

d. नाड़ी शोधन

65. हर योग शिक्षक को अभ्यास सत्र \_\_\_\_\_ के साथ अवश्य प्रारंभ करना चाहिए।

a. आसन

b. प्राणायाम

c. क्रिया

d. शांति

66. भोजन और योग अभ्यास के बीच कम से कम कितना अंतराल होना चाहिए?

a. 6 घंटे

b. 4 घंटे

c. 2 घंटे

d. इनमें से कोई भी नहीं