

1. निम्नलिखित में से कौन सा पाठ 'सप्तांग योग' को दर्शाता है?
 - a. हठयोग प्रदीपिका
 - b. घेरण्ड संहिता
 - c. शिवसंहिता
 - d. हठ रत्नावली
2. 'योग' का शाब्दिक अर्थ है
 - a. विभाजन
 - b. मिलन
 - c. गुणन
 - d. घटाव
3. हठ योग के तीन शास्त्रीय ग्रंथों में से एक है
 - a. पतंजलि योग सूत्र
 - b. भगवद गीता
 - c. घेरण्ड संहिता
 - d. योग वशिष्ठ
4. संस्कृत में हठ योग का पूरा ज्ञान _____ द्वारा संकलित किया गया।
 - a. गोरक्षनाथ
 - b. स्वात्माराम
 - c. मत्स्येन्द्रनाथ
 - d. महर्षि पतंजलि
5. वेद को _____ भी कहा जाता है।
 - a. श्रुति साहित्य
 - b. स्मृति साहित्य
 - c. तृप्ति साहित्य
 - d. इनमें से कोई भी नहीं
6. मुक्ति प्राप्त करने के लिए तीव्र लालसा _____ है।
 - a. विवेका
 - b. वैराग्य
 - c. मुमुक्षुत्व
 - d. इनमें से कोई भी नहीं
7. निम्नलिखित में से कौन सा नाड़ियों संतुलन की स्थिति से मेल खाती है?
 - a. इड़ा

b. पिंगला

c. सुषुम्ना

d. सरस्वती

8. एक सच्चा भक्त वह है जो

a. दोस्त और दुश्मन के लिए समान नहीं रहता

b. सम्मान और अपमान में समान नहीं रहता

c. दुख और सुख में समान रहता है

d. गर्म और ठंडे में समान नहीं रहता

9. नवविध भक्ति का कौन सा प्रकार जप और परमेश्वर की महिमा में शामिल है?

a. श्रावणम्

b. कीर्तनम्

c. अर्चनम्

d. वंदनाम्

10. संस्कृत में 'मंत्र' का शाब्दिक अर्थ है

a. शरीर के उपकरण

b. मन की साधन

c. प्राण का साधन

d. इनमें से कोई भी नहीं

11. अपेक्षा के बिना किया गया काम _____ को शुद्ध करता है ।

a. हृदय

b. विचार प्रक्रिया

c. भावनाओं

d. मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया

12. निम्न में से कौनसा अन्तरंग योग का अभ्यास नहीं है?

a. धारणा

b. ध्यान

c. आसन

d. समाधि

13. स्थिरम् सुखम् _____

a. धारणम्

b. आसनम्

c. ध्यानम्

d. इनमें से कोई भी नहीं

14. _____ प्राण हमारे पेशाब को नियंत्रित करता है।

a. उदान

b. समान

c. व्यान

d. अपान

15. अस्थि (हड्डी) हमारे शरीर में _____ पंचतत्व की अभिव्यक्ति है।

a. अग्नि

b. जल

c. पृथ्वी

d. आकाश

16. परमानंद की स्थिति में बने रहना _____ की विशेषता है।

a. अन्नमय कोष

b. मनोमय कोष

c. विज्ञानमय कोष

d. आनंदमय कोष

17. भक्ति योग का मार्ग है

a. कार्य

b. आंतरिक ज्ञान

c. भक्ति भाव

d. इनमें से कोई भी नहीं

18. गुरु वह है जो _____ को नष्ट करता है।

a. अंधेरा

b. रोशनी

c. न तो प्रकाश और न ही अंधेरा

d. दोनों प्रकाश और अंधकार

19. इन लोगों के बीच जो शब्द के पारंपरिक अर्थों में 'आचार्य' एक आचार्य नहीं है

a. शंकर

b. रामानुज

c. श्री अरबिंदो

d. वल्लभ

20. निम्नलिखित में कौनसी अवस्था को हमारी समझ से परे माना जाता है?

- a. जाग्रत
- b. स्वपन
- c. सुशुप्ति
- d. तुरीय

21. कठिन परिस्थिति के दौरान धैर्य रखने की क्षमता _____ है।

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

22. इनमें से कौन सा एक पुरुषार्थ नहीं है?

- a. धर्म
- b. काम
- c. मोक्ष
- d. समाधि

23. _____ मन की एक स्थिति विचलित मन रजस द्वारा अधिक संचालित है।

- a. क्षिप्त
- b. विक्षिप्त
- c. मूढ़ा
- d. एकाग्र

24. पतंजलि के अनुसार निम्न में से कौन सा एक क्लेश नहीं है?

- a. अविद्या
- b. अस्मिता
- c. वैराग्य
- d. राग

25. भगवद गीता का अंतिम और अठारहवां अध्याय है

- a. विश्वरूप दर्शन योग
- b. विभूति विस्तार योग
- c. पुरुषोत्तम योग
- d. मोक्ष सन्यास योग

26. गीता का एक हिस्सा है _____

- a. भागवत पुराण
- b. महाभारत

c. ब्रह्म सूत्र

d. महा नारायण उपनिषद्

27. भोजन संयम से, आराम से पेट आधा भरना और शेष आधा पानी और हवा के लिए छोड़ना _____ है।

a. आहार

b. मिताहार

c. अल्प आहार

d. इनमें से कोई भी नहीं

28. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार, इसके अभ्यास के परम लक्ष्य है

a. श्वास पर नियंत्रण के लिए

b. स्थिरता और लचीलेपन के लिए

c. राजयोग के लिए

d. इनमें से कोई भी नहीं

29. हठयोग प्रदीपिका में कुम्भक की संख्या _____ बताई गई है।

a. 4

b. 8

c. 6

d. 5

30. _____ नादानुसंधन का दूसरा चरण है।

a. आरम्भ अवस्था

b. परिचय अवस्था

c. निष्पत्ति अवस्था

d. घट अवस्था

31. नेफ्रॉन _____ का संरचनात्मक और कार्यात्मक एकांग है।

a. गुर्दा

b. फेफड़े

c. दिल

d. पेट

32. हमारे शरीर में पल्मोनरी धमनियों को छोड़कर धमनियां _____ खून ले जाती हैं।

a. ऑक्सीजन - रहित खून

b. ऑक्सीजन युक्त रक्त

- c. आक्सीजन के साथ मिलना और ऑक्सीजन रहित रक्त दोनों
 d. इनमें से कोई भी नहीं
33. उच्च रक्तचाप से ग्रस्त के लिए _____ आसन अच्छा नहीं है।
- a. आगे झुकने वाले
 b. पिछड़ा झुका वाले
 c. पार्श्व झुकने वाले
 d. इनमें से कोई भी नहीं
34. अर्धमत्स्येन्द्रासन _____ के लिए बहुत फायदेमंद है।
- a. उच्च रक्तचाप से ग्रस्त
 b. मधुमेह
 c. पेट्टिक अल्सर
 d. माइग्रेन
35. कपालभाति _____ के लिए निषेध है।
- a. मिरगी
 b. कब्ज
 c. दमा
 d. इनमें से कोई भी नहीं
36. _____ भोजन पाइप से हवा को नष्ट करने के लिए एक बहुत अच्छा अभ्यास है।
- a. सर्वांगासन
 b. सेतुबंध आसन
 c. पवनमुक्तासन
 d. वक्रासन
37. इनमें से कौन सा आसन थायराइड विकार के लिए अच्छा है?
- a. मत्स्येन्द्रासन
 b. वीर आसन
 c. हलासन
 d. धनुरासन
38. निम्न में से कौन सा एक सात्विक आहार है?
- a. विशुद्ध रूप से तेल खाना
 b. विशुद्ध रूप से बासी और जंक फूड
 c. संतुलित, पौष्टिक, आवश्यक पोषण खुराक के साथ
 d. अतिरिक्त नमकीन खाना

39. निम्न विशेषता में कौन सा बहिर्मुखी व्यक्तित्व को दर्शाता है?
- विचार उन्मुख
 - कार्य उन्मुख
 - भावना उन्मुख
 - अपेक्षा उन्मुख
40. बोधात्मक शिक्षण प्रक्रिया में पहला कदम है _____
- स्मृति
 - प्रत्यक्ष ज्ञान
 - ध्यान
 - सीखना
41. सामान्य जीवन में हमें आसन का अभ्यास _____ करना चाहिए।
- हमारी क्षमता से परे
 - हमारी क्षमता के अनुसार
 - पूर्णतया 'हमेशा' योग ग्रंथों में उल्लेखिक
 - केवल छरहरापन के लिए
42. आसन शिक्षण की शुरुआत के एक समूह को, आप
- आसन में पूर्णता के उद्देश्य से करवाएंगे
 - सभी को अभ्यास करवाने का उद्देश्य, लेकिन आराम के साथ
 - सभी को पूरा खिंचाव के साथ और उससे आगे करवाएंगे
 - इनमें से कोई भी नहीं
43. क्रिया के अभ्यास के लिए एक लीटर गुनगुने पानी में _____ चम्मच नमक की जरूरत है।
- 2
 - 3
 - 5
 - 8
44. प्राणायाम के अभ्यास के दौरान आपको क्या जोर देना होगा?
- सांस पर ध्यान दें
 - मुद्रा से अवगत रहें
 - एक श्वास पद्धति का अनुसरण करें
 - उपर्युक्त सभी
45. किसके लिए आप ध्यान का अभ्यास अनुशंसित नहीं करेंगे?
- दमा

b. उच्च रक्तचाप से ग्रस्त

c. मधुमेह

d. चिंता

46. जब युवा छात्रों के लिए एक योग कार्यशाला की योजना बनाओगे, क्या आप

a. गतिशील आसन सिखाओगे

b. प्राणायाम सिखाओगे

c. एकाग्रता के अभ्यास सिखाओगे

d. उपर्युक्त सभी

47. इन क्रिया में कौन सा जलनेति का अभ्यास करने के तुरंत बाद अनुशंसित है?

a. त्राटक

b. कपालभाति

c. नौली

d. बस्ती

48. सूर्यनमस्कार में _____ को शामिल किया गया है।

a. 12 मंत्र

b. विशिष्ट आसन

c. श्वास की लय

d. उपर्युक्त सभी

49. आसन के अभ्यास के दौरान निम्न में से कौन सा महत्वपूर्ण माना जाता है?

a. सांस लेने की तकनीक

b. सुशोभित चलन

c. जागरूकता

d. उपर्युक्त सभी

50. ध्यान का अभ्यास _____ है।

a. जागरूकता

b. एकाग्रता

c. केंद्रित ध्यान और एकाग्रता

d. उपर्युक्त सभी

51. उत्तेजना के बाद _____ योग अभ्यास का प्रमुख सार है।

a. आगे और उत्तेजना

b. विश्राम

c. आगे आराम

d. इनमें से कोई भी नहीं

52. ब्रह्मांड में दो शाश्वत सिद्धांत होते हैं, व्यक्ति की आत्मा को _____ कहा जाता है और नेचर को प्रकृति कहा जाता है।

a. माया

b. ईश्वरा

c. पुरुष

d. इनमें से कोई भी नहीं

53. 'रस' का तनमात्र _____ है।

a. पृथ्वी

b. पानी

c. आग

d. वायु

54. निम्नलिखित योग अभ्यास में कौन सा महत्वपूर्ण जीवन ऊर्जा के प्रवाह को गहरा और आसानी से मन शांत करता है?

a. आसन

b. प्राणायाम

c. प्रत्याहार

d. धारणा

55. को एक अच्छा और गुणी कार्य के रूप माना जाता है।

a. निष्काम कर्म

b. अकर्म

c. विकर्म

d. उग्र कर्म

56. निम्नलिखित क्रिया में कौनसी पाचन अग्नि बढ़ाती है?

a. धौति

b. नौली

c. नेति

d. बस्ती

57. तामसिक भोजन की एक विशेषता है

a. शुद्ध और ताजा

b. मसालेदार और उत्तेजक

- c. प्रसंस्कृत और रासायनिक उपचार किया
 d. इनमें से कोई भी नहीं
58. निम्नलिखित अभ्यास में कौन सा मासिक धर्म के दौरान अनुशंसित किया गया है?
- a. आसन
 b. नाड़ी शोधन
 c. भस्त्रिका प्राणायाम
 d. सूर्य नमस्कार
59. योग प्रदर्शन के दौरान निम्नलिखित में से कौन सा एक उपयुक्त पोशाक है?
- a. रेयान और ढीली पोशाक
 b. रेशम और ढीली पोशाक
 c. कपास धोती / साड़ी
 d. कपास गढ़े पोशाक
60. इड़ा नाड़ी नकारात्मक शक्ति और मंद _____ का प्रतिनिधित्व करती है।
- a. जागरूकता
 b. चेतना
 c. जागरूकता के क्षेत्र से परे
 d. इनमें से कोई भी नहीं

व्यक्तिपरक प्रकार प्रश्न

1. पंच क्लेश पर एक छोटी टिप्पणी लिखें।
2. सात चक्रों का नाम और अनाहत चक्र का आध्यात्मिक महत्व पर एक नोट लिखें।
3. तैत्तिरीयोपनिषद में वर्णित पाँच कोश के नाम दें। उनके बारे में संक्षेप में लिखें।
4. पश्चिमोत्तानासन के लाभ और मतभेद लिखें।
5. योग आसन और व्यायाम के बीच अंतर लिखें।
6. आप अपने योग कक्षा में भाग लेने वाले किशोरों के एक बैच को कैसे संभालेंगे?
7. योगासनों सत्र / कक्षा को समाप्त करने का क्या सबसे अच्छा तरीका है? सिद्ध कीजिए।
8. हठयोग प्रदीपिका में उल्लेख पथ्य और अपथ्य पर एक टिप्पणी लिखें।
9. योग के चार पथ क्या हैं? प्रत्येक पथ संक्षेप में लिखें।
10. संतुलन आसन के अभ्यास के मुख्य बिंदुओं की सूची लिखें।