

June – August 2022
B. H. Sc. / B. J. M. C. / B. S. W. / B. B. A. / B. C. A. /
B. B. A. (F. T.) / B. B. A. (H. A.) / B. B. A. (H. M.)
I Year (4 Y. D. C.) Examination

आधार पाठ्यक्रम
FOUNDATION COURSE
द्वितीय प्रश्नपत्र : योग एवं ध्यान
Paper II : Yoga and Meditation

Time | Hour]

[
!]

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। सभी के लिए अंक विभाजन योजना प्रश्नपत्र में दर्शाये अनुसार होगी। दृष्टि वाधित मिनिट अतिरिक्त समय दिया जाएगा।
विश्वविद्यालय के पास अंक विभाजन के परिवर्तन का अधिकार सुरक्षित है।

1. प्राणायाम में कुम्भक किस क्रिया को कहते हैं :
(अ) घड़ा भरना (ब) श्वास छोड़ना (स) श्वास रोकना (द) श्वास लेना।
2. निम्न में से कौन सा कथन मानसिक स्वास्थ्य के अन्तर्गत आता है :
(अ) शारीरिक व्यायाम व आसन करना (ब) सभी को खुश रखना
(स) मन और इंद्रियों को नियंत्रित कर सकारात्मक रहना (द) कपालभांति करना।
3. किस क्रिया में शरीर में आक्सीजन की आपूर्ति होती है :
(अ) सूर्य नमस्कार (ब) सूर्य भेदन
(स) अनुलोम-विलोम (द) धामनी।
4. किस प्राणायाम के अन्तर्गत जीव्हा की नलीनुमा आकृति बनायी जाती है :
(अ) मीत्कारी (ब) शीतली (स) सूर्य भेदन (द) भस्त्रिका।
5. अष्टांग योग में ध्यान का कौनसा स्थान है :
(अ) तीसरा (ब) पांचवा (स) सातवां (द) आठवां।
6. ज्ञानयोग किस पर आधारित होता है :
(अ) भक्ति पर (ब) तर्क पर (स) कर्म पर (द) शास्त्रों पर
7. निम्न में से कौन-सा योग माधना का उद्देश्य है :
(अ) शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति (ब) मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति
(स) संवेगात्मक स्थिरता की प्राप्ति (द) उपर्युक्त सभी।
8. प्राणायाम में रेचक का अनुपात कितना होता है :
(अ) चार गुना (ब) दो गुना (स) तीन गुना (द) पांच गुना।
9. कायागद्विजय निम्न में से किससे सम्बन्धित है :
(अ) हठ योग (ब) मंत्र योग (स) सिद्ध योग (द) विजय योग।
10. प्रणव ध्यान होता है :
(अ) सम्पूर्ण शक्तियों का ध्यान (ब) मोक्ष दिलाने वाला
(स) जन्म-मरण से मुक्ति दिलाने वाला (द) उपरोक्त सभी।
11. प्रार्थना को मान्यता दी गई है :
(अ) सभी धर्मों में (ब) एक धर्म में (स) दो धर्मों में (द) किसी धर्म में नहीं।

P. T.

12. 'योगश्चित्त वृत्ति निरोधः' यह परिभाषा किमके द्वारा दी गई है :
 (अ) आदिनाथ भगवान शिव (ब) पंचजमि मुनि
 (ग) न्यात्माराम जी (द) श्री अरविन्दो जी ।
13. यह बंध जिसमें गुहा प्रदेश (परिनियम) का संकुचन प्रसार किया जाता है :
 (अ) उड्डियान (ब) मूलबंध (ग) जालंधर बंध (द) खंचरी मुद्रा ।
14. धामरी प्राणायाम के किम योग से जोड़ा जाता है :
 (अ) भक्ति योग (ब) ध्यान योग (ग) लययोग (द) नाद योग ।
15. कलापभाति में भाति शब्द का अर्थ है :
 (अ) रोकना (ब) तेज या चमकना (ग) गफाई (द) बलपूर्वक ।
16. पटकर्मों का मुख्य उद्देश्य है :
 (अ) त्रिदोषी को मन्तुलित करना (ब) इडा व पिप्पला नाडी को मन्तुलित करना
 (ग) शरीर की आंतरिक शुद्धि करना (द) उपरोक्त सभी ।
17. श्वासन किम आसन की श्रेणी में आता है :
 (अ) ध्यानात्मक (ब) शरीर संवर्द्धनात्मक
 (ग) विश्रामदायक (द) आनन्दात्मक ।
18. सूर्य नमस्कार में तीसरी व दसवीं स्थिति वाले आसन को क्या कहते हैं :
 (अ) उत्तानपादासन (ब) हस्तउत्तानासन
 (ग) पद्मासन (द) पादहस्तासन ।
19. योगासनों के अभ्यास के पहले क्या करना चाहिये :
 (अ) सूक्ष्म व्यायाम (ब) सूर्य नमस्कार (ग) श्वासन (द) उपरोक्त सभी ।
20. सोऽहम जप किया जाता है :
 (अ) प्रातःकाल (ब) मांयकाल (ग) प्रत्येक श्वास-प्रश्वास (द) कभी-कभी ।
21. योग का अभ्यास किस तरह के स्थान पर किया जाता है :
 (अ) समतल व हवादार (ब) ऊंचे-नीचे स्थान पर
 (ग) अंधकार में (द) बन्द कमरे में ।
22. ध्यानात्मक आसन के अन्तर्गत आते हैं :
 (अ) पद्मासन (ब) सिद्धासन (ग) सुखामन (द) उपरोक्त सभी ।
23. मंगलाचरण में किया जाता है :
 (अ) मंगल कामनाओं के साथ प्रार्थना (ब) मंगल भावना के साथ मंत्रों का पाठ
 (ग) गीत गाना (द) (अ) और (ब) मही है ।
24. योग का अन्तिम लक्ष्य क्या है :
 (अ) मोक्ष (ब) आनन्द (ग) स्वस्थ रहना (द) पुनर्जन्म ।
25. निम्नलिखित में से प्राणायाम नहीं है :
 (अ) सूर्यभेदन (ब) धामरी (ग) शीतली (द) नाडी शोधन ।
26. विम्बान को सबसे पहले योग का ज्ञान किसने दिया :
 (अ) श्री कृष्ण (ब) भगवान शंकर (ग) ब्रह्मा जी (द) मनु ।
27. 'नीलि' शब्द कहां से आया है :
 (अ) नलिका से (ब) लील शब्द से (ग) गोल शब्द से (द) लोटे शब्द से ।
28. योग का अभ्यास करना चाहिए :
 (अ) नित्य कर्म से निपटकर (ब) कभी भी
 (ग) टी. वी. देखकर (द) अपनी सुविधानुसार ।

29. योग शब्द निम्न धातुओं से मिलकर बना है :
 (अ) युज समाधी
 (स) युज संयमने
 (व) युजिर योगे
 (द) उपरोक्त सभी ।
30. अहिंसा किस योगांग का प्रकार है :
 (अ) प्रत्याहार (ब) नियम
 (स) यम (द) ध्यान ।
31. पूरक के दौरान सीने की स्थिति क्या होती है :
 (अ) सीना फैलता है
 (स) नीचे की ओर विस्तारित होता है
 (ब) सिकुड़ता है
 (द) सामान्य स्थिति में रहता है ।
32. महाबंध किसे कहते हैं :
 (अ) मूल बंध की अन्तिम अवस्था
 (स) जालंधर बंध
 (ब) पूर्ण उड्डियन बंध
 (द) तीनों बंधों का एक साथ लगना ।
33. मुद्रा का मुख्य उद्देश्य क्या होता है :
 (अ) ध्यान लगाना
 (स) दीर्घायु होना
 (ब) कुण्डलिनी जागरण
 (द) समाधि लगाना ।
34. समाधि का एक अर्थ होता है :
 (अ) मृत हो जाना
 (स) कैवल्य
 (ब) ध्यान की उच्च अवस्था
 (द) एकाग्रता ।
35. गला, पेट और सीमा किससे सम्बन्धित है :
 (अ) पद्मासन (ब) अनुभागीय श्वास
 (स) उथली श्वास (द) प्राणायाम ।
36. कपालभांति से विनाश होता है :
 (अ) पेट के दोष का (ब) मोटापे का
 (स) दृष्टि दोष का (द) कफ दोष का ।
37. योग दर्शन भारतीय दर्शन की किस श्रेणी में आता है :
 (अ) आस्तिक (ब) नास्तिक
 (स) स्वतंत्र (द) परतंत्र ।
38. धोति, नेति व श्राटक किसके अन्तर्गत आते हैं :
 (अ) प्राणायाम (ब) योग के आधुनिक अभ्यास
 (स) पटकर्म (द) प्राकृतिक चिकित्सा ।
39. कौन सा बंध पाइल्स रोग निवारण में सहायता करता है :
 (अ) मूलबंध (ब) उड्डियनबंध
 (स) जालंधर बंध (द) महावेद्य मुद्रा ।
40. किस प्राणायाम में दोनो नासिका से श्वास ली जाती है :
 (अ) सूर्यभेदन (ब) उज्जायी
 (स) शीतली (द) तित्कारी ।
41. अष्टांगिक योग किस प्रकार के योग के अन्तर्गत आता है :
 (अ) राज योग (ब) हठ योग
 (स) मंत्र योग (द) भक्ति योग ।
42. योग कक्षा का समापन किसके द्वारा किया जाना चाहिए :
 (अ) ताली बजाकर (ब) श्वासन के द्वारा
 (स) गीत गाकर (द) ॐ उच्चार व शान्ति पाठ द्वारा ।
43. योगाभ्यास के लिए आवश्यक है :
 (अ) अनुशासन एवं गुरु भक्ति (ब) श्रद्धा एवं विश्वास
 (स) (अ) और (ब) दोनों (द) कुछ भी आवश्यक नहीं है ।
44. निम्न में से दांयी नाडी किसे कहते हैं :
 (अ) इडा (ब) पिण्डा (स) सुषुम्ना (द) कुण्डलीनि ।

45. उदर, वक्ष और हंसली का प्रयोग होता है :
 (अ) उथली श्वास में
 (स) पद्मामन
 (व) प्राणायाम में
 (द) पूर्ण योगिक श्वास में ।
46. 'अ', 'उ', 'म' इन तीन अक्षरों से मिलकर बनता है :
 (अ) ॐ
 (व) धरती
 (स) आकाश
 (द) ब्रह्माण्ड ।
47. निम्न बंध को बाह्य कुम्भक के साथ लगाया जाता है :
 (अ) मूल बंध
 (व) उड़ियान बंध
 (स) जालंधर बंध
 (द) केवल बंध ।
48. योग का प्रारम्भ माना गया है :
 (अ) सृष्टि के प्रारम्भ से
 (स) महाभारत काल से
 (व) 3000 ई. पूर्व से
 (द) 2000 साल पहले ।
49. पूर्ण करिए योग: :
 (अ) कौशलम्
 (व) पूर्णम्
 (स) शान्ति
 (द) उच्चते ।
50. आसन करते समय अनुभूति होना चाहिए :
 (अ) स्थिरता एवं सुख की
 (स) दर्द सहन करने की
 (व) कंपन की
 (द) हवा में उड़ने की ।

<https://www.davvonline.com>

Whatsapp @ 9300930012

Send your old paper & get 10/-

अपने पुराने पेपर्स भेजे और 10 रुपये पायें,

Paytm or Google Pay से