

Roll No. 22111344

22127-F

**B.Sc. I SEMESTER [MAIN/A.T.K.T.] EXAMINATION
DECEMBER 2022 - JANUARY 2023**

FOUNDATION COURSE

[Yoga and Meditation]

[SET - B]

[Max. Marks : 30]

[Time : 45 Minute]

Note : Student should not write any thing on question paper.

All Questions are **Multiple Choice Questions**.

Total No. of Questions is 30. Each question carries **1 Mark**.

नोट : विद्यार्थी प्रश्न-पत्र पर कुछ न लिखें।

प्रत्येक प्रश्न बहुविकल्पीय प्रश्न है।

कुल 30 प्रश्न है। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Q. 01 Dhauti Kriya is practiced for cleaning -

- a) Liver
- b) Lungs
- c) Stomach
- d) Heart

'धौति' क्रिया का अभ्यास किस अंग की सफाई के लिये किया जाता है -

- a) लीवर
- b) फेफड़े
- c) आमाशय
- d) हृदय

Q. 02 How does Sukshma Vyayam effect body

- a) Glowing and shining
- b) Flexible and strong
- c) Long and thick
- d) Beautiful or Handsome

सूक्ष्म व्यायाम शरीर को कैसे बनाता है -

- a) चमकीला व सुन्दर
- b) मजबूत एवं लचीला
- c) ऊँचा व गठीला
- d) सुरूप एवं सुन्दर

Q. 03 Who is Adiyogi ?

- a) Lord Vishnu
- b) Lord Shiva
- c) Ramdev Baba
- d) Yogi Aadityanath

आदि योगी कौन है -

- a) विष्णु भगवान
- b) शिव भगवान
- c) रामदेव बाबा
- d) योगी आदित्यनाथ

Q. 04 Fill in the blanks : Yogah _____

- a) Chitta prasadan
- b) Shanti
- c) Anger
- d) Viccheda

4-52 पूर्ण कीजिये योग: _____

a) चित्त प्रसादन

b) शांति

c) क्रोध

d) विच्छेद

Q. 05 What is the ultimate goal of yoga -

a) To make the body beautiful

b) To become religious

c) Do exercise

d) Attain salvation

योग का अंतिम लक्ष्य क्या है -

a) शरीर सुन्दर बनाना

b) धार्मिक बनाना

c) व्यायाम करना

d) मोक्ष की प्राप्ति

Q. 06 What is meaning of word 'Aayam' in pranayam ?

a) To extension

b) To exhalation

c) To Inhale

d) Retention of Breath

प्राणायाम में 'आयाम' शब्द का क्या अर्थ होता है -

a) फैलाना या विस्तार

b) रेचक

c) पूरक

d) कूभक

Q. 07 National youth day is practiced on -

a) Pranayama is practiced

b) Shatkarma is practiced

c) Surya Namaskar is practiced

d) Neither of the above

राष्ट्रीय युवा दिवस पर अभ्यास किया जाता है -

a) प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है

b) षट्कर्म का अभ्यास किया जाता है

c) सूर्य नमस्कार का अभ्यास किया

d) उपरोक्त में से कोई नहीं

जाता है

Q. 08 When do you get the benefit of Yoga -

a) Reading and writing about yoga

b) By practicing yoga

c) By understanding yoga

d) Talking about yoga

योग का लाभ कब मिलता है -

a) योग के बारे में पढ़ने-लिखने पर

b) योग का अभ्यास करने पर

c) योग को समझने पर

d) योग की बातें करने पर

Q. 09 To whom did Lord Krishna first give the knowledge of yoga ?

a) To The Sun

b) To Manu

c) To Baba Ramdev

d) To Yogi Adityanath

Cont. . . .

भगवान श्रीकृष्ण ने योग का ज्ञान सबसे पहले किसे दिया था -

- a) सूर्य को
- b) मनु को
- c) बाबा रामदेव को
- d) योगी आदित्यनाथ को

Q. 10 Under which part the practice of 'Nauli' come ?

- a) Abdomen
- b) Chest
- c) Anal Passage
- d) Eyes

'नौलि' का अभ्यास किस अंग के अन्तर्गत आता है -

- a) पेट
- b) सीना
- c) गुदा मार्ग
- d) आँखें

Q. 11 In which pranayam there is a sound like a Bumble - bee

- a) Sheetali
- b) Bhramri
- c) Surya Bhedan
- d) Chandra Bhedan

किस प्राणायाम में भँवरों जैसी आवाज आती है -

- a) शीतली
- b) भ्रामरी
- c) सूर्य भेदन
- d) चन्द्र भेदन

Q. 12 We should adopt yoga because -

- a) It is a way of life
- b) It is a healing method
- c) Makes the body flexible
- d) Everybody dose it

हमें योग को अपनाना चाहिये, क्योंकि -

- a) यह एक जीवन पद्धति है
- b) यह एक उपचार पद्धति है
- c) शरीर को लचीला बनाता है
- d) हर कोई इसे करता है

Q. 13 The name of the bandhas are -

- a) Jalandhar Bandh
- b) Uddiyan Bandha
- c) Mool Bandha
- d) All of these

बंधों के नाम हैं -

- a) जालन्धर बंध
- b) उड्डियान बंध
- c) मूल बंध
- d) उपरोक्त सभी

Q. 14 The word yoga is made by which dhatu -

- a) Yuja
- b) Muda
- c) Vritta
- d) Chitta

P.T.O.

योग शब्द किस धातु से मिलकर बना है -

- a) युज
- b) मुद
- c) वृत्त
- d) चित्त

Q. 15 Who wrote the first systematic presentation of yoga -

- a) Swami Satyanand
- b) Maharshi Patanjali
- c) Swami Shivanand
- d) Swami Ramdev

योग की पहली व्यवस्थित प्रस्तुति किसके द्वारा लिखी गई -

- a) स्वामी सत्यानंद
- b) महर्षि पतंजली
- c) स्वामी शिवानंद
- d) स्वामी रामदेव

Q. 16 All yogic practice should end with -

- a) Exercises
- b) Meditation or Shantipath
- c) Taking bath
- d) Eating heavy food

सभी यौगिक अभ्यास के अंत में करना चाहिये -

- a) व्यायाम
- b) ध्यान या शांतिपाठ
- c) नहाना
- d) अधिक भोजन

Q. 17 By what other name is 'OM' known -

- a) Pranav
- b) Bow
- c) Breath
- d) Exhale

'ॐ' को और किस नाम से जाना जाता है -

- a) प्रणव
- b) धनुष
- c) श्वास
- d) प्रश्वास

Q. 18 In which type of posture should meditation be practiced -

- a) In which one can sit comfortably
- b) In which one can bear the pain
- c) In lie down position
- d) In standing position

ध्यान का अभ्यास किस तरह के आसन में किया जाना चाहिये -

- a) जिसमें सुखपूर्वक बैठ सके
- b) जिसमें कष्ट सहन कर सके
- c) लेटकर
- d) खड़े होकर

Q. 19 What should we start a yoga class with -

- a) Prayer
- b) Surya Namaskar
- c) Other Asanas
- d) Meditation

Cont. . . .

हमें योग कक्षा किसके साथ आरंभ करनी चाहिये -

- a) प्रार्थना
- c) अन्य आसन

- ~~b) सूर्य नमस्कार~~
- d) ध्यान

Q. 20 What is breathing meditation based on -

- a) Brain
- c) Chanting

- ~~b) Inhale-Exhale~~
- d) On Asanas

श्वास ध्यान किस पर आधारित होता है -

- a) मस्तिष्क पर
- c) जाप पर

- b) श्वास-प्रश्वास पर
- d) आसन पर

Q. 21 What happens when you practice Suryanamaskar ?

- a) A full body workout

- b) Physical and mental health benefits

- c) Spiritual progress when done with mantras

- ~~d) All of these~~

सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने से क्या होता है ?

- a) सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम

- b) शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वास्थ्य लाभ

- c) मंत्रों के साथ करने पर आध्यात्मिक प्रगति

- d) उपरोक्त सभी

Q. 22 Hatha Yoga is related -

- a) from the body

- b) from the mind

- c) from the brain

- ~~d) all of these~~

हठ योग संबंधित है -

- a) शरीर से

- b) मन से

- c) मस्तिष्क से

- d) उपरोक्त सभी

Q. 23 When is International Yoga Day Celebrated ?

- a) 5 May

- b) 26 March

- ~~c) 21 June~~

- d) 3 June

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है -

- a) 5 मई

- b) 26 मार्च

- c) 21 जून

- d) 3 जून

Q. 24 Rajyoga is related -

- a) Purification of mind

- b) Samadhi

- c) Salvation

- ~~d) All of these~~

P.T.O.

राजयोग संबंधित है -

- a) चित्त शुद्धि
- b) समाधी
- c) मोक्ष
- d) उपरोक्त सभी

Q. 25 How many Asanas are used in Surya Namaskar -

- a) Ten
- b) Eight
- c) One
- d) Twelve

सूर्य नमस्कार में कितने आसनों का प्रयोग किया जाता है -

- a) दस
- b) आठ
- c) एक
- d) बारह

Q. 26 What happens in Nadi Shodhan Kriya -

- a) Defection
- b) Blood Purification
- c) Purification of all nadis
- d) Bathing

नाडी शोधन क्रिया में क्या होता है -

- a) मल त्याग
- b) रक्त शुद्धि
- c) समस्त नाड़ियों की शुद्धि
- d) स्नान

Q. 27 There is a common misconception about yoga -

- a) Yoga is physical exercise
- b) Yoga belongs to the same religion
- c) Those who do yoga renounce family and society
- d) all of these

योग के लिये प्रचलित भ्रान्ति है -

- a) योग शारीरिक व्यायाम है
- b) योग एक ही धर्म से संबंधित है
- c) योग करने वाले परिवार व समाज का त्याग कर देते हैं
- d) उपरोक्त सभी

Q. 28 When is yogic loosening practiced -

- a) After the Asanas
- b) Before the Asanas
- c) At bedtime
- d) None of these

योगिक शिथलीकरण का अभ्यास कब किया जाता है -

- a) आसनों के बाद
- b) आसनों के पहले
- c) सोते समय
- d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Q. 29 One important obstacle in meditation is -

- a) Asana
- b) Good food
- c) Sleep
- d) Recreation

Cont....

ध्यान का बाधा तत्व कौन सा है -

- a) आसन
- b) अच्छा भोजन
- c) नींद
- d) मनोरंजन

Q.30 Practice of 'Antar mauna' is mean for -

- a) Improving body posture
- b) Increasing lungs capacity
- c) Relieving cardiac problems
- d) Inner silence and peace

अन्तर्मौन का अभ्यास किया जाता है -

- a) शारीरिक आकार बढ़ाने के लिये
- b) फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिये
- c) हृदय की समस्या दूर करने के लिये
- d) आंतरिक शांति बढ़ाने के लिये

—○—