





## K-U-101(D)

## B.Com./B.B.A. (First Year) (Main) EXAMINATION, 2022-23

FOUNDATION COURSE

Paper-IV

Yoga and Meditation

Maximum Marks : 50

Note: Attempt all questions. Answer the multiple choice questions from 1—50. Each question carries 1 mark

> सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए । दिये गये 1—50 तक के महुनिकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है ।

(3/04/28)K-U-101(D)

Time: 3 Hours

P.T.O.

1.	The word 'Yoga' is derived from which	कठापनिषद के अनुसार, योग को परिभाषित किया
	Sanskrit word ?	गया है:
	(a) Yug	(अ) ज्ञानेन्द्रियों एवं बुद्धिमता पर नियंत्रण
	(b) Yuj	(ब) शरीर एवं मन पर निर्मंत्रण
	(c) Yuge	(स) मन पर नियंत्रण
	(d) Yoj	<ul><li>(द) ज्ञानेन्द्रियों, मन एवं बुद्धिमत्ता पर नियंत्रण-</li></ul>
	इनमें से किस संस्कृत शब्द से 'योग' की उत्पत्ति	
	हुई है ?	3. Which day is celebrated as 'International Yoga
		Day' ?
	(अ) युग	(a) 20 June
	(स) युज	b) 21 June
	(स) युगे	(c) 22 June
	(द) योज	(d) 23 June
2.	Definition of Yoga, according to Kathopanishad is:	किस दिन को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाया जाता है ?
	(a) Control on sense organ and intellect	(ল) 20 সূন
		(ৰ) 21 জন
	(b) Control on body and mind	(ম) 22 জুন
	(c) Control on mind	
	(d) Control on sense organ, mind and intellect	(হ) 23 জুন
K-U-101(D) 2		(J04/29)K-U-101(D) 3 P.T.O.
	गराने Paper Download करने के लिए Goo	dlo uz Soarch 🦠 करें या जीने Click करें

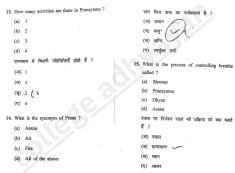


14

```
7. Who compiled and systematized 'Yoga
                                                     'हठ प्रदीपिका' की रचना किसने व
                                                    (अ) घरेन्द्र
    Sutras'?
    (a) Patanjali
                                                    (स) स्वातामाम
    (b) Swatmaram
                                                    (द) उपर्युक्त में से कोई
    (c) Ramdev
    (d) Gharendra
                                                9. According to Hath Pradeepika, Suryabhedan
    'योग सूत्र' का संकलन किसने किया ?
                                                   Pranayama benefit is :
                                                   (a) Removes hunger and thirst
    (अ) पतंजिल
                                                   (b) Purification of frontal sinus
    (a) स
                                                       Bowel cleanliness
    (स) रामदेव
                                                   (d) Balances the Vayus
                                                   हठ प्रदीपिका के अनुसार, सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ
    (द) मरेन्द्र
                                                   å :
    Who compiled 'Hath Pradeepika' ?
                                                   (अ) भूख एवं प्यास से दूरी
     (a) Gharendra
                                                   (ब) ललाट साइनस की शद्धि
     (b) Patanjali
                                                  (स) आँवों की सफाई
     (c) Swatmarama
                                                  (द) वायु को संतुलित करता है
     (d) None of the above
                                              (3/04/31)K-U-101(D)
  K-TI-101(D)
                                                                                      P.T.O.
   पराने Paper Download करने के लिए Google पर Search 🦣 करें या नीचे Click करें
```

CollegeAdhyayan.com

10. The stimulation of Parasympathetic Nervous	रक्तचाप को सामान्य बनाए रखने में कौनसा आसन
system causes :	सहायक है ?
(a) Increased anxiety	(अ) पद्मासन
(b) Muscle relaxation	(ब) रालभासन
(c) Increased heart rate	
(d) Increased metabolism	(स) रावासन
पैरासिम्पैधेटिक तींत्रका तंत्र की उत्तेजना के कारण:	(द) शीर्षासन
(अ) व्ययप्रता बढ्ती है .	12. Pranayama is which part of Astang Yoga ?
(ब) पेशी शिधिलन होता है	(a) First
(स) हदय <sup>ा</sup>	(b) Third
(द) उपापचय में बढ़ोत्तरी होता है	(c) Fourth
11. Which Asana is helpful in maintaining normal blood pressure?	(d) Sixth प्राणायाम अध्योग योग का कौनसा अंग है ?
(a) Padmasana	. (अ) पहला
(b) Shalabhasana	(व) तीसरा
(c) Shavasana	(स) चौथा ( <b>८०</b> )
(d) Sheershasana	(ব) ভবা
K-U-101(D) 8	(AMAGENK-U-101(D) 9 P.T.O.



K-U-101(D) 10 (A0403)K-U-101(D) 11 P.T.O.

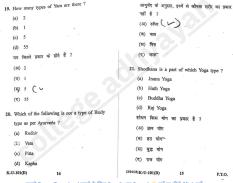
```
(a) Sri Sri Ravishankar
                                                             (ब) पट्टा के साथ समावेशन
   (b) · Swami Rama
                                                             (स) मांसपेशियों की जकडन-
   (c) Acharva Rajnish
                                                             (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं
   (d) B. K. S. lyenger
    आयंगर योग को जनक माने जाते हैं :
                                                         18. Kundalini Yoga is a part of :
                                                             (a) Raj Yoga
   (अ) श्री श्री रविशंकर
                                                            (b) Dhyan Yoga
   (स) स्वामी रामां
                                                            (c) Dev. Yoga
   (स) आचार्य र
                                                            (d) Jnana Yoga
   (द) बी. के. एस. आयंगर (
                                                            कुंडलिनी योग एक भाग है :
17. In Yoga terminology, Bandh is called :
                                                            (अ) राज योग का
   (a) Internal lock
                                                            (ब) ध्यान योग का
   (b) Occlusion with strap
                                                            (स) देख योग का
   (c) Muscle stiffness
                                                            (द) ज्ञान योग का
   (d) None of the above
                                                       .(3/04/34)K-U-101(D)
                                                                                13
K-U-101(D)
                       12
         पराने Paper Download करने के लिए Google पर Search 🦣 करें या नीचे Click करें
```

16. Who is the father of 'lyengar Yoga' ?

योग शब्दावली में बन्ध कहलाता है :

P.T.O.

(अ) आंतरिक ताला

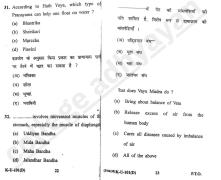


```
अंतरंग योग, निम्न में से किसके द्वारा नियंत्रित
22. Pranayama = Pran + Ayama, 'Ayam' means to :
                                                        # ?
   (a) Normal
                                                        (अ) समाधि
    (b) To extend
                                                        (व) ध्यान
    (c) Hold
                                                        (स) धारणा
    (d) None of the above
                                                        (द) आसन
                                                    24. 'Yogaschitta Vritti Nirodhah', this definition
    à:
                                                       of Yoga was propounded by :
     (अ) सामान्य
                                                       (a) Gharendra ·
     (ब) लम्बा कर
                                                             Dhanvantari
     (स) रोकना
                                                            Patanjali
                                                       (d) Sri Sri Ravishankar
     (द) उपर्यवत में से कोई
                                                       'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' यह परिभाषा किसके द्वारा दी
 23. Antaranga Yoga is not controlled by :
                                                       गई :
                                                       (अ) घरेन्द्र
     (a) Samadhi
                                                       (ब) धन्वंतरि-
      (b) Dhyana
                                                       (स) पतंजिल
      (c) Dharna
                                                       (द) श्री श्री रविशंकर
      (d) Asana
                                                      (36)K-U-101(D)
  K-U-101(D)
                          16
                                                                                            PTO
```

```
25. Person suffering from hypertension should
                                                  निम्नलिखित में कौनसा प्राणादाम नहीं है
   perform Ujjayi Pranayama:
                                                  (अ) भागरी
        With Kumbhaka
                                                  (व) उन्तार्था
    (a)
        Without Kumbhaka
                                                  (स) शीतली
         With Rechaka
    (c)
                                                  (व) त्राटक
    (d) Without Rechaka
    उच्च रमतचाप से पीड़ित व्यक्ति को उज्जवी प्राणायाम् 27. How many Bandhas are there in the body ?
     करना चाहिए :
     (39)
                                                 c) 6
     (国)
     (स) रेचक के साध
                                                (d) 9
     (द) बिना रेचक के
                                                शरीर में कितने बंध होते हैं 2
 26. Which of the following is not a Pranayama
                                                (37) 2
                                                         (-)
                                                (年) 3
     (a) Bhramari
                                                (t) 6
     (b) Ujjayi
                                               (व) 9
     (c) Sheetli
     (d) Tratak
                                              4(37)K-U-101(D)
                                                                                    P.T.O.
  K-II-101(D)
                          18
```

पुराने Paper Download करने के लिए Google पर Search 🦣 करें या नीचे Click करें CollegeAdhyayan.com

28. Kapalbhati is helpful for :  (a) Improved breathing  (b) Lower respiratory tract  (c) Brain cells  (d) All of the above करणारणी स्वारण है :  (श) मेक्टर रखार के रिष्  (श) निषकी एकाम प्रणासी के रिष्  (श) उपर्युक्त सभी	े कियुंदि चक्र' गर्गर के किया भाग से संबंधिता है? (क) कार्यालीम (च) पेट— (1) मोरिक्स (द) गरा  30. In Pranayama 'Pooraka' means : (a) Breath holding (b) Sabalitization (c) Exhalation (d) Inhalation प्राच्याचार से 'पूर्ण' का अपने है : (क) च्यास रोकना (च) संविश्वस्थल (च) और स्थापन
K-U-101(D) 20 पुराने Paper Download करने के लिए Google	P.T.O.



वासु मुद्रा क्या करती है ? 35. Which Mudra is good for brain? (अ) वात संतुलन लाती है (a) Vasu Mudra (ब) मानव शरीर से अतिरिक्त हवा छोड्ती है (b) Varuna Mudra (स) हवा के असंतुलन के कारण सभी बीमारियों (c) Ganesh Mudra को ठीक करती है (d) None of the above (द) उपर्युक्त सभी मस्तिष्क के लिए कौनसी मुद्रा अच्छी है ? 34. Who is considered the 'first Adiyogi' ? (अ) वायु मुद्रा (व) यरुण मदा (a) Lord Danvantari (स) गणेश मुद्रा (b) La (c) Lord Brahma (य) उपर्युक्त में से कोई नहीं (d) Lord Shiva 36. The process of Sheetali Pranayama is very 'प्रथम आदियोगी' किसे कहा गया है ? similar to : (अ) भगवान धनवंतरि (a) Bhartrika Pranavama (ब) भगवान विष्णु (b) Sheetkari Pranavama (स) भगवान बहा (c) Uijavi Pranavama (d) None of the above

(3/04/40)K-U-101(D)

P.T.O.

(a) 2-5 times a day (ब) शीतकारी प्राणायाम के Once a day (स) उज्जयो प्राणायाम के (c) 20-30 times a day (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं (d) Around 50 times a day 37. Winch option is not a part of Shatkarmas ? भ्रामरी प्राणायाम कितनी बार करना चाहिए ? (a) Kapalbhati (अ) दिन में 2-5 बार-(b) Neti (ब) दिन में एक बार (c) Dhauti (स) दिन में 20-30 बार (d) Bhastrike (द) दिन में लगभग 50 बार कीनसा विकल्प यदकर्मों का हिस्सा नहीं 39. Bandha is a Kriya in : (अ) कपालभाति (a) Pranayama (ब) नेति (b) Asana (स) धीति (c) Hath Yoga (६) भारतका (d) None of the above (3/94/41)K-U-101(D) P.T.O. K-U-101(D) 26

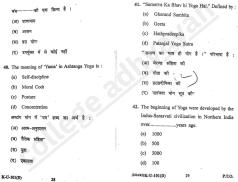
> पुराने Paper Download करने के लिए Google पर Search 🦣 करें या नीचे Click करें CollegeAdhyayan.com

38. How many time should we do Bhramari

Pranayama ?

शीतली प्राणायाम की प्रक्रिया बहुत समान है :

(अ) भित्रका प्राणायाम के





पुराने Paper Download करने के लिए Google पर Search 🦣 करें या नीचे Click करें CollegeAdhyayan.com

```
45. In which of the following texts 'Bhujangikaran'
   Pranayama is described ?
                                                                (SI) TURE
        Shiva Samhita
                                                                (ब) प्रदीप
        Hath Ratnavali
        Yoga Vashishtha
                                                                (स) पार्थ
        Siddha Siddhanta Paddhati
                                                               (द) उपर्युक्त सभी
   निम्नानिवास में से किस ग्रंथ में 'भर्जगीकरण'
                                                           47. Antermauna is a Sanskrit term that means ;
   प्राणायाम का वर्णन किया गया है ?
                                                               (a) Outer Silence
   (अ) शिव संडिता
   (ब) इत रत्नावर
                                                               (b) Inner Silence
   (स) योग वाशिष्ठ
                                                               (c) Both (a) and (b)
   (द) सिद्ध सिद्धांत पद्धति
                                                               (d) None of the above
                                                               आंतर मौन एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है :
46. OM is also called
                                                               (अ) बाहरी मौन
   (a) Pranava
                                                               (ब) आंतरिक मीन
   (b) Pradeen
   (c) Parth
                                                               (स) (अ) और (ब) दोनों
   (d) All of the above
                                                               (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं
K-U-101(D)
                        32
                                                           (3/94/40 K-11-101/D)
                                                                                                     PTO
```

