



Date
07-06-2023

MLB College

COLLEGE
अध्ययन

K—U-101(D)

B.Com./B.B.A. (First Year) (Main)

EXAMINATION, 2022-23

FOUNDATION COURSE

Paper-IV

Yoga and Meditation

Time : 3 Hours

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 बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है ।

DS408/K-U-101(D)

P.T.O.

पुराने Paper Download करने के लिए Google पर Search करें या नीचे Click करें

CollegeAdhyayan.com

1. The word 'Yoga' is derived from which Sanskrit word ?

- (a) Yug
- (b) Yuj
- (c) Yuge
- (d) Yoj

इनमें से किस संस्कृत शब्द से 'योग' की उत्पत्ति हुई है ?

- (अ) युग
- (ब) युज
- (स) युगे
- (द) योज

2. Definition of Yoga, according to Kathopanishad is :

- (a) Control on sense organ and intellect
- (b) Control on body and mind
- (c) Control on mind
- (d) Control on sense organ, mind and intellect

कठोपनिषद् के अनुसार, योग को परिभाषित किया गया है :

- (अ) ज्ञानेन्द्रियों एवं बुद्धिमत्ता पर नियंत्रण
- (ब) शरीर एवं मन पर नियंत्रण
- (स) मन पर नियंत्रण
- (द) ज्ञानेन्द्रियों, मन एवं बुद्धिमत्ता पर नियंत्रण

3. Which day is celebrated as 'International Yoga Day' ?

- (a) 20 June
- (b) 21 June
- (c) 22 June
- (d) 23 June

किस दिन को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाया जाता है ?

- (अ) 20 जून
- (ब) 21 जून
- (स) 22 जून
- (द) 23 जून

4. The purpose of Yoga as taught by the ancients is, to attain :

- (a) Stress Relief
- (b) Perfect Health
- (c) Enlightenment or Self-realization
- (d) Peace of mind

पूर्वजों द्वारा सिखाए गये योग का उद्देश्य प्राप्त करना है :

- (अ) तनाव राहत
- (ब) सम्पूर्ण स्वास्थ्य
- (स) आत्मज्ञान
- (द) मन की शांति

5. How many steps are performed in Surya Namaskar ?

- (a) 10
- (b) 11
- (c) 12
- (d) 13

सूर्यनमस्कार में क्रियाएँ कितने चरण में की जाती हैं ?

- (अ) 10
- (ब) 11
- (स) 12
- (द) 13

6. Yoga Practice session should be started with :

- (a) Asanas
- (b) Kriya
- (c) Silence
- (d) Pranayama

योग अभ्यास सत्र का प्रारम्भ निम्नलिखित में से किससे शुरू किया जाना चाहिए ?

- (अ) आसन
- (ब) क्रिया
- (स) मौन
- (द) प्राणायाम

7. Who compiled and systematized 'Yoga Sutras' ?

- (a) Patanjali
- (b) Swatmaram
- (c) Ramdev
- (d) Gharendra

'योग सूत्र' का संकलन किसने किया ?

- (अ) पतंजलि
- (ब) रू
- (स) रामदेव
- (द) घरेन्द्र

8. Who compiled 'Hath Pradeepika' ?

- (a) Gharendra
- (b) Patanjali
- (c) Swatmarama
- (d) None of the above

'हठ प्रदीपिका' को रचना किसने की ?

- (अ) घरेन्द्र
- (ब) पतंजलि
- (स) स्वात्मराम
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

9. According to Hath Pradeepika, Suryabhedan Pranayama benefit is :

- (a) Removes hunger and thirst
- (b) Purification of frontal sinus
- (c) Bowel cleanliness
- (d) Balances the Vayus

हठ प्रदीपिका के अनुसार, सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ हैं :

- (अ) भूख एवं प्यास से दूरी
- (ब) ललाट साइनस की शुद्धि
- (स) आँतों की सफाई
- (द) वायु को संतुलित करता है

10. The stimulation of Parasympathetic Nervous system causes :

- (a) Increased anxiety
- (b) Muscle relaxation
- (c) Increased heart rate
- (d) Increased metabolism

पैरसिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र की उत्तेजना के कारण :

- (अ) च्यग्रता बढ़ती है
- (ब) पेशी शिथिलन होता है
- (स) हृदय
- (द) उपापचय में बढ़ोत्तरी होता है

11. Which Asana is helpful in maintaining normal blood pressure ?

- (a) Padmasana
- (b) Shalabhasana
- (c) Shavasana
- (d) Sheershasana

रक्तचाप को सामान्य बनाए रखने में कौनसा आसन सहायक है ?

- (अ) पद्मासन
- (ब) शलभासन
- (स) शवासन
- (द) शीर्षासन

12. Pranayama is which part of Astang Yoga ?

- (a) First
- (b) Third
- (c) Fourth
- (d) Sixth

प्राणायाम अष्टांग योग का कौनसा अंग है ?

- (अ) पहला
- (ब) तीसरा
- (स) चौथा
- (द) छठा

13. How many activities are there in Pranayama ?

- (a) 1
- (b) 2
- (c) 3
- (d) 4

प्राणायाम में कितनी गतिविधियाँ होती हैं ?

- (अ) 1
- (ब) 2
- (स) 3
- (द) 4

14. What is the synonym of Prana ?

- (a) Asana
- (b) Air
- (c) Fire
- (d) All of the above

प्राण किस शब्द का पर्यायवाची है ?

- (अ) आसन
- (ब) वायु
- (स) अग्नि
- (द) उपर्युक्त सभी

15. What is the process of controlling breathe called ?

- (a) Shwaas
- (b) Pranayama
- (c) Dhyan
- (d) Asana

श्वास पर नियंत्रण रखने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं ?

- (अ) श्वास
- (ब) प्राणायाम
- (स) ध्यान
- (द) आसन

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

- (a) Sri Sri Ravishankar
- (b) Swami Rama
- (c) Acharya Rajnish
- (d) B. K. S. Iyenger

आसंगर योग के जनक माने जाते हैं :

- (अ) श्री श्री रविशंकर
- (ब) स्वामी रामा
- (स) आचार्य र
- (द) बी. के. एस. आसंगर (✓)

17. In Yoga terminology, Bandh is called :

- (a) Internal lock
- (b) Occlusion with strap
- (c) Muscle stiffness
- (d) None of the above

योग शब्दावली में बन्ध कहलाता है :

- (अ) आंतरिक ताला
- (ब) पट्टा के साथ समावेशन
- (स) मांसपेशियों को जकड़ना
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

18. Kundalini Yoga is a part of :

- (a) Raj Yoga
- (b) Dhyana Yoga
- (c) Dev Yoga
- (d) Jnana Yoga

कुंडलिनी योग एक भाग है :

- (अ) राज योग का
- (ब) ध्यान योग का
- (स) देव योग का
- (द) ज्ञान योग का

19. How many types of Yam are there ?

(a) 2

(b) 1

(c) 5

(d) 55

यम कितने प्रकार के होते हैं ?

(अ) 2

(ब) 1

(स) 5 C✓

(द) 55

20. Which of the following is *not* a type of Body type as per Ayurveda ?

(a) Rudhir

(b) Vata

(c) Pitta

(d) Kapha

आयुर्वेद के अनुसार, इनमें से कौनसा शरीर का प्रकार नहीं है ?

(अ) रुधिर (✓)

(ब) वात

(स) पित्त

(द) कफ

21. Shodhana is a part of which Yoga type ?

(a) Jnana Yoga

(b) Hath Yoga

(c) Buddha Yoga

(d) Raj Yoga

शोधन किस योग का प्रकार है ?

(अ) ज्ञान योग

(ब) हठ योग

(स) बुद्ध योग

(द) राज योग

22. Pranayama = Pran + Ayama, 'Ayam' means to :

- (a) Normal
- (b) To extend
- (c) Hold
- (d) None of the above

प्राणायाम = प्राण + आयाम, 'आयाम' से तात्पर्य है :

- (अ) सामान्य
- (ब) लम्बा कर
- (स) रोकना
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

23. Antaranga Yoga is not controlled by :

- (a) Samadhi
- (b) Dhyana
- (c) Dharna
- (d) Asana

K-U-101(D)

16

अंतरंग योग, निम्न में से किसके द्वारा नियंत्रित नहीं है ?

- (अ) समाधि
- (ब) ध्यान
- (स) धारणा
- (द) आसन

24. 'Yogaschitta Vritti Nirodhah', this definition of Yoga was propounded by :

- (a) Gharendra
- (b) Dhanvantari
- (c) Patanjali
- (d) Sri Sri Ravishankar

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' यह परिभाषा किसके द्वारा दी गई :

- (अ) घरेन्द्र
- (ब) धन्वंतरि
- (स) पतंजलि
- (द) श्री श्री रविशंकर

24 K-U-101(D)

17

P.T.O.

25. Person suffering from hypertension should perform Ujjayi Pranayama :

- (a) With Kumbhaka
- (b) Without Kumbhaka
- (c) With Rechaka
- (d) Without Rechaka

उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को उज्जयी प्राणायाम करना चाहिए :

- (अ) _____
- (ब) _____
- (स) रेचक के साथ
- (द) बिना रेचक के

26. Which of the following is not a Pranayama

- (a) Bhramari
- (b) Ujjayi
- (c) Sheetli
- (d) Tratak

निम्नलिखित में कौनसा प्राणायाम नहीं है ?

- (अ) भ्रमरी
- (ब) उज्जयी
- (स) शीतली
- (द) त्राटक

27. How many Bandhas are there in the body ?

- (a) 2
- (b) 3
- (c) 6
- (d) 9

शरीर में कितने बंध होते हैं ?

- (अ) 2
- (ब) 3 (✓)
- (स) 6
- (द) 9

28. Kapalbhati is helpful for :

- (a) Improved breathing
- (b) Lower respiratory tract
- (c) Brain cells
- (d) All of the above

कपालभाति सहायक है :

- (अ) बेहतर श्वास के लिए
- (ब) निचली श्वास प्रणाली के लिए
- (स)
- (द) उपर्युक्त सभी

29. Which region is the seat of Vishuddhi Chakra

- (a) Chest region
- (b) Stomach region
- (c) Brain region
- (d) Throat region

‘विशुद्धि चक्र’ शरीर के किस भाग से संबंधित है ?

- (अ) छाती/सीना
- (ब) पेट
- (स) मस्तिष्क
- (द) गला

30. In Pranayama ‘Pooraka’ means :

- (a) Breath holding
- (b) Stabilization
- (c) Exhalation
- (d) Inhalation

प्राणायाम में ‘पूरक’ का अर्थ है :

- (अ) श्वास रोकना
- (ब) स्थिरीकरण
- (स) बहिःश्वासन
- (द) अंतःश्वासन

31. According to Hath Yoya, which type of Pranayama can help one float on water ?

- (a) Bhastrika
- (b) Sheetkari
- (c) Murcha
- (d) Plavini

हठयोग के अनुसार किस प्रकार का प्राणायाम पाने पर तैरने में मदद कर सकता है ?

- (अ) भस्त्रिका
- (ब) शीत
- (स) मूर्च्छा
- (द) प्लाविनी

32.involves movement muscles of the stomach, especially the muscle of diaphragm

- (a) Uddiyan Bandha
- (b) Mula Bandha
- (c) Maha Bandha
- (d) Jalandhar Bandha

K-U-101(D)

22

.....में पेट की मांसपेशियों की गति शामिल है, विरोध रूप से डायाफ्राम की मांसपेशियाँ ।

- (अ) उद्दिहयान बंध-
- (ब) मूल बंध
- (स) महा बंध
- (द) जालंधर बंध

What does Vayu Mudra do ?

- (a) Bring about balance of Vata
- (b) Release excess of air from the human body
- (c) Cures all diseases caused by imbalance of air
- (d) All of the above

(39439)K-U-101(D)

23

P.T.O.

वायु मुद्रा क्या करती है ?

- (अ) वात संतुलन साती है
- (ब) मानव शरीर से अतिरिक्त हवा छोड़ती है
- (स) हवा के असंतुलन के कारण सभी बीमारियों को ठीक करती है
- (द) उपर्युक्त सभी

34. Who is considered the 'first Adiyogi' ?

- (a) Lord Danvantari
- (b) Lo
- (c) Lord Brahma
- (d) Lord Shiva

'प्रथम आदियोगी' किसे कहा गया है ?

- (अ) भगवान धन्वंतरि
- (ब) भगवान विष्णु
- (स) भगवान ब्रह्मा
- (द) भगवान शिव (✓)

35. Which Mudra is good for brain ?

- (a) Vasu Mudra
- (b) Varuna Mudra
- (c) Ganesha Mudra
- (d) None of the above

मस्तिष्क के लिए कौनसी मुद्रा अच्छी है ?

- (अ) वायु मुद्रा
- (ब) वरुण मुद्रा
- (स) गणेश मुद्रा
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

36. The process of Sheetali Pranayama is very similar to :

- (a) Bhartrika Pranayama
- (b) Sheetkari Pranayama
- (c) Ujjayi Pranayama
- (d) None of the above

शीतली प्राणायाम की प्रक्रिया बहुत समान है :

- (अ) भस्त्रिका प्राणायाम के
- (ब) शीतकारी प्राणायाम के
- (स) उज्जयी प्राणायाम के
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

37. Which option is not a part of Shatkarmas ?

- (a) Kapalabhati
- (b) Neti
- (c) Dhauti
- (d) Bhastrika

कौनसा विकल्प षट्कर्मों का हिस्सा नहीं है ?

- (अ) कपालभाति
- (ब) नेति
- (स) धौति
- (द) भस्त्रिका

38. How many time should we do Bhramari Pranayama ?

- (a) 2-5 times a day
- (b) Once a day
- (c) 20-30 times a day
- (d) Around 50 times a day

भ्रामरी प्राणायाम कितनी बार करना चाहिए ?

- (अ) दिन में 2-5 बार
- (ब) दिन में एक बार
- (स) दिन में 20-30 बार
- (द) दिन में लगभग 50 बार

39. Bandha is a Kriya in :

- (a) Pranayama
- (b) Asana
- (c) Hath Yoga
- (d) None of the above

बंध-----की एक क्रिया है ।

(अ) प्राणायाम

(ब) आसन

(स) हठ योग

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

40. The meaning of 'Yama' in Ashtanga Yoga is :

(a) Self-discipline

(b) Moral Code

(c) Posture

(d) Concentration

अष्टांग योग में 'यम' शब्द का अर्थ है :

(अ) आत्म-अनुशासन

(ब) नैतिक संहिता

(स) मुद्रा

(द) एकाग्रता

41. "Samatva Ka Bhav hi Yoga Hai." Defined by :

(a) Gherand Samhita

(b) Geeta

(c) Hathpradeepika

(d) Patanjali Yoga Sutra

"समत्व का भाव ही योग है ।" परिभाषा है :

(अ) घेरण्ड संहिता की

(ब) गीता की

(स) हठप्रदीपिका की

(द) पातञ्जल योग सूत्र की

42. The beginning of Yoga were developed by the Indus-Sarasvati civilization in Northern India over.....years age.

(a) 1000

(b) 500

(c) 5000

(d) 100

योग की शुरुआत सिंधु-सरस्वती सभ्यता द्वारा उत्तर भारत में वर्षों पहले विकसित की गई थी।

- (अ) 1000
- (ब) 500
- (स) 5000
- (द) 100

43. In which book was the word 'Yoga' first written ?

- (a) Ramayana
- (b) Bible
- (c) Panchatantra
- (d) Rig Veda

'योग' शब्द को सबसे पहले किताब में लिखा गया था ?

- (अ) रामायण
- (ब) बाइबिल
- (स) पंचतंत्र
- (द) ऋग्वेद (✓)

44. How many Chakras are there in the human body ?

- (a) 7
- (b) 8
- (c) 6
- (d) 5

मानव शरीर में कितने चक्र हैं ?

- (अ) 7 (✓)
- (ब) 8
- (स) 6
- (द) 5

45. In which of the following texts 'Bhujangikaran'
Pranayama is described ?

- (a) Shiva Samhita
- (b) Hath Ratnavali
- (c) Yoga Vashishtha
- (d) Siddha Siddhanta Paddhati

निम्नलिखित में से किस ग्रंथ में 'भुजंगीकरण'
प्राणायाम का वर्णन किया गया है ?

- (अ) शिव संहिता
- (ब) हठ रत्नावलि
- (स) योग वाशिष्ठ
- (द) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति

46. OM is also called.....Mantra.

- (a) Pranava
- (b) Pradeep
- (c) Parth
- (d) All of the above

ओम् को.....मंत्र भी कहते हैं ।

- (अ) प्रणव
- (ब) प्रदीप
- (स) पार्थ
- (द) उपर्युक्त सभी

47. Antarnauna is a Sanskrit term that means :

- (a) Outer Silence
- (b) Inner Silence
- (c) Both (a) and (b)
- (d) None of the above

अंतर मौन एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है :

- (अ) बाहरी मौन
- (ब) आंतरिक मौन
- (स) (अ) और (ब) दोनों
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

48. OM can be uttered while sitting in which posture ?

- (a) Ardhapadmasana
- (b) Sukhasana
- (c) Padmasana
- (d) All of the above

ओम् का उच्चारण किस आसन में बैठकर किया सकता है ?

- (अ) अर्द्धपद्मासन (✓)
- (ब) सुखासन
- (स) पद्मासन
- (द) उपर्युक्त सभी

49. How many types of Yoga are described Charaka Samhita ?

- (a) 4
- (b) 14
- (c) 10
- (d) 8

चरक संहिता में कितने प्रकार के योग का वर्णन है ?

- (अ) 4
- (ब) 14
- (स) 10
- (द) 8 (✓)

50. Appropriate amount of time of wait after a meal, before beginning a Yoga Practice :

- (a) 30 minutes
- (b) 60 minutes
- (c) 90 minutes
- (d) 120 minutes

भोजन के पश्चात् कितने समयतिराल बाद योग अभ्यास उपयुक्त होता है ?

- (अ) 30 मिनट
- (ब) 60 मिनट
- (स) 90 मिनट
- (द) 120 मिनट