



K—U-101(C) & (D)

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

EXAMINATION, 2024

FOUNDATION COURSE

Section D

Fourth Paper

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 । दिए गये 1—50 तक के बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है ।

51. Who is the author of Yoga Sutra ?

- (a) Vatsyayan
- (b) Sampurnanand
- (c) Kapil Muni
- (d) Patanjali

योगसूत्र के रचयिता कौन हैं ?

- (a) वात्स्यायन

090228(K-U-101(C)&(D)

33

P.T.O.

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

CollegeAdhyayan.com

- (ब) सम्पूर्णानन्द
- (स) कपिल मुनि
- (द) पतंजलि

52. 'Yoga Chitta Vritti Nirodhah' is defined by :

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

'योगचित्तवृत्तिनिरोधः' परिभाषा किसने दी ?

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

53. Which of these is *not* a part of Ashtanga Yoga ?

- (a) Asana
- (b) Dharana

K-U-101(C)&(D)

34

- (c) Prayer
- (d) Pranayam

निम्नलिखित में से कौनसा अष्टांग योग का भाग नहीं है ?

- (अ) आसन
- (ब) धारणा
- (स) प्रार्थना
- (द) प्राणायाम

54. World Yoga Day is celebrated on :

- (a) 21 June
- (b) 1 January
- (c) 12 January
- (d) 23 June

विश्व योग दिवस मनाया जाता है :

- (अ) 21 जून को
- (ब) 1 जनवरी को

(S/02/21)K-U-101(C)&(D)

35

P.T.O.

(स) 12 जनवरी को

(द) 23 जून को

55. How many limbs are there in Ashtanga Yoga ?

(a) 8

(b) 5

(c) 7

(d) 6

अष्टांग योग के कितने अंग हैं ?

(अ) 8

(ब) 5

(स) 7

(द) 6

56. 'Asana' sequence in Ashtanga Yoga is :

(a) 8

(b) 3

(c) 7

(d) 6

K-U-101(C)&(D)

36

अष्टांग योग में 'आसन' का क्रम इस प्रकार है :

(अ) 8

(ब) 3

(स) 7

(द) 6

57. 'Pratyahara' sequence in Ashtanga Yoga is :

(a) 8

(b) 5

(c) 7

(d) 6

'प्रत्याहार' अष्टांग योग का कौनसा क्रम है ?

(अ) 8

(ब) 5

(स) 7

(द) 6

58. Limbs of Niyama are :

(अ) 5

(S02/22)K-U-101(C)&(D) 37

P.T.O.

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

CollegeAdhyayan.com

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

नियम के अंग हैं :

- (अ) 5
- (ब) 3
- (स) 2
- (द) 1

59. Which of the following is *not* a part of Ashtanga Yoga ?

- (a) Yama
- (b) Asana
- (c) Prayer
- (d) Niyam

निम्नलिखित में से कौनसा अष्टांग योग का भाग नहीं है ?

- (अ) यम

- (ब) आसन
- (स) प्रार्थना
- (द) नियम

60. 'Swadhyay' is a part of :

- (a) Yama
- (b) Niyam
- (c) Pranayam
- (d) None of the above

'स्वाध्याय' किसका अंग है ?

- (अ) यम
- (ब) नियम
- (स) प्राणायाम
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

61. Surya Namaskar has got.....steps.

- (a) 10
- (b) 2
- (c) 11
- (d) 12

(5/02/23)K-U-101(C)&(D)

39

P.T.O.

K-U-101(C)&(D)

38

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

CollegeAdhyayan.com

सूर्यनमस्कार के.....चरण हैं ।

- (अ) 10
- (ब) 2
- (स) 11
- (द) 12

62. First Asana of Surya Namaskar is :

- (a) Pranamasana
- (b) Uttanasana
- (c) Padmasana
- (d) Ardhaahastasana

सूर्य नमस्कार का पहला आसन है :

- (अ) प्रणामासन
- (ब) उत्तानासन
- (स) पद्मासन
- (द) अर्धहस्तासन

K-U-101(C)&(D)

40

63. We perform Surya Namaskar facing....direction.

- (a) North
- (b) South
- (c) East
- (d) West

सूर्य नमस्कार करते समय हमारा मुँह.....दिशा में होता है ।

- (अ) उत्तर
- (ब) दक्षिण
- (स) पूरब
- (द) पश्चिम

64. Yoga is started from which year ?

- (a) 2021
- (b) 2023
- (c) 2014
- (d) 2015

योग दिवस की शुरुआत किस वर्ष से हुई ?

- (अ) 2021

(502/24)K-U-101(C)&(D)

41

P.T.O.

(ब) 2023

(स) 2014

(द) 2015

65. Which country begins the World Yoga Day ?

(a) America

(b) Russia

✓(c) Germany

✓(d) India

विश्व योग दिवस की शुरुआत किस देश ने की ?

(अ) अमेरिका

(ब) रूस

(स) जर्मनी

(द) भारत

66. Which of the Asana is Relaxation Asana ?

(a) Shavasana

(b) Naukasana

(c) Halasana

(d) Tadasana

कौन सा आसन विश्रामात्मक आसन है ?

(अ) शवासन

(ब) नौकासन

(स) हलासन

(द) ताड़ासन

67. Asana in supine position is :

(a) Mayurasana

(b) Pavanmuktasana

(c) Shalabhasana

(d) None of the above

पेट के बल लेटकर किया जाने वाला आसन है :

(अ) मयूरसन

(ब) पवनमुक्तासन

(स) शलभासन

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

(50/25)K-U-101(C)&(D)

43

P.T.O.

K-U-101(C)&(D)

42

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

CollegeAdhyayan.com



68. Asana good for digestion is :

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

पाचन हेतु किए जाने वाला आसन है :

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

69. Who should not practise Sheershasana ?

- (a) Cardiac patient
- (b) Dental patient
- (c) Skin patient
- (d) None of the above

शीर्षासन किसे नहीं करना चाहिए ?

- (अ) हृदय रोगी

K-U-101(C)&(D)

44

(ब) दल रोगी

(स) त्वचा रोगी

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

70. Which Asana name is on Saint name ?

- (a) Vakrasana
- (b) Matsyendrasana
- (c) Natarajasana
- (d) None of the above

ऋषि के नाम पर आसन है :

- (अ) वक्रासन
- (ब) मत्स्येन्द्रासन
- (स) नटराजासन
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

71. How many cleansing processes are mentioned by Patanjali ?

- (a) 7
- (b) 6

(5012/26)K-U-101(C)&(D)

45

P.T.O.

(c) 3

(d) 2

पतंजलि द्वारा कितनी शुद्धि क्रियाओं का वर्णन किया गया है ?

(अ) 7

(ब) 6

(स) 3

(द) 2

72. Tratak is :

(a) Asana

(b) Kriya

(c) Bandha

(d) Pranayama

त्राटक है :

(अ) आसन

(ब) क्रिया

(स) बंध

(द) प्राणायाम

K-U-101(C)&(D)

46

73. Sheetli is :

(a) Asana

(b) Pranayama

(c) Kriya

(d) None of the above

शीतली है :

(अ) आसन

(ब) प्राणायाम

(स) क्रिया

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

74. In Pranayama Kumbhaka means :

(a) Inhale

(b) Exhale

(c) To hold

(d) None of the above

प्राणायाम में कुम्भक से तात्पर्य है :

(अ) श्वास लेना

(ब) श्वास निकालना

(59227)K-U-101(C)&(D)

47

P.T.O.

(स) रोकना

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

75. In Pranayama Exhalation of breath is :

(a) Rechak

(b) Poorak

(c) Kumbhak

(d) None of the above

प्राणायाम में श्वास निकालना कहलाता है :

(अ) रेचक

(ब) पूरक

(स) कुम्भक

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

76. Which of the following is *not* a Pranayama ?

(a) Anulom-Vilom

(b) Sheetli

(c) Ujjayi

(d) Tratak

K-U-101(C)&(D)

48

निम्नलिखित में से कौनसा प्राणायाम नहीं है ?

(अ) अनुलोम-विलोम

(ब) शीतली

(स) उज्जायी

(द) त्राटक

77. Neti is cleansing process for :

(a) Mouth

(b) Nose

(c) Abdomen

(d) Ear

नेति शुद्धि क्रिया है :

(अ) मुँह के लिए

(ब) नाक के लिए

(स) पेट के लिए

(द) कान के लिए

(5/02/28)K-U-101(C)&(D)

49

P.T.O.

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

CollegeAdhyayan.com

78. Kapalbhathi is good for :

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

कपालभाति लाभदायक है :

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

79. Nauli is practised by :

- (a) Abdomen
- (b) Eye
- (c) Ears
- (d) Mouth

नौलि का अभ्यास किया जाता है :

- (अ) पेट द्वारा
- (ब) आँख द्वारा

K-U-101(C)&(D)

50

(स) कान द्वारा

(द) मुँह द्वारा

80. How many Sutras are there in Patanjali Yoga Sutra ?

- (a) 194
- (b) 190
- (c) 196
- (d) 199

पातंजल योगसूत्र के कितने सूत्र हैं ?

- (अ) 194
- (ब) 190
- (स) 196
- (द) 199

81. Who compiled 'Hatha Yoga Pradipika' ?

- (a) Swatmaram
- (b) Gheranda
- (c) Patanjali
- (d) None of the above

(50/2/19)K-U-101(C)&(D)

51

P.T.O.

‘हठयोग प्रदीपिका’ किसने लिखी है ?

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

82. The word ‘Yoga’ is derived from :

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

शब्द ‘योग’ की उत्पत्ति हुई :

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

K-U-101(C)&(D)

52

83. Yoga Practice class should start with :

- (a) Kriya
- (b) Asana
- (c) Prayer
- (d) Pranayama

योग कक्षा का आरम्भ करते हैं :

- (अ) क्रिया से
- (ब) आसन से
- (स) प्रार्थना से
- (द) प्राणायाम से

84. Pranayama = Pran + Ayam means to :

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

प्राणायाम = प्राण + आयाम का तात्पर्य है :

- (अ) सामान्य

(59238)K-U-101(C)&(D)

53

P.T.O.

- (ब) विस्तार करना
- (स) रोकना
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

85. How many Chakras are there in body ?

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

शरीर में कितने चक्र हैं ?

- (अ) 5
- (ब) 6
- (स) 8
- (द) 7

86. Who wrote 'Yoga Sutra' ?

- (a) Swatmaram
- (b) Gheranda

K-U-101(C)&(D)

54

- (c) Vyas
- (d) Patanjali

'योगसूत्र' के रचयिता हैं :

- (अ) स्वात्माराम
- (ब) घेरण्ड
- (स) व्यास
- (द) पतंजलि

87. Asana practised in standing position is :

- (a) Tadasana
- (b) Vajrasana
- (c) Naukasana
- (d) Halasana

खड़े होकर किए जाने वाला आसन है :

- (अ) तडासन
- (ब) वज्रासन
- (स) नौकासन
- (द) हलासन

(50201)K-U-101(C)&(D)

55

P.T.O.

88. How many chapters are there in Patanjali Yogasutra ?

- (a) 4
- (b) 5
- (c) 6
- (d) 10

पतंजल योगसूत्र में कितने अध्याय हैं ?

- (अ) 4
- (ब) 5
- (स) 6
- (द) 10

89. Ancient Veda is :

- (a) Rigveda
- (b) Samaveda
- (c) Yajurveda
- (d) Atharvaveda

K-U-101(C)&(D)

56

प्राचीन वेद है :

- (अ) ऋग्वेद
- (ब) सामवेद
- (स) यजुर्वेद
- (द) अथर्ववेद

90. Total number of Upanishads is :

- (a) 100
- (b) 1000
- (c) 108
- (d) 110

उपनिषदों की कुल संख्या है :

- (अ) 100
- (ब) 1000
- (स) 108
- (द) 110

(591/32)K-U-101(C)&(D)

57

P.T.O.

91. How many chapters are there in Geeta ?

(a) 20

(b) 18

(c) 25

(d) 30

गीता में कितने अध्याय हैं ?

(अ) 20

(ब) 18

(स) 25

(द) 30

92. In which chapter Dhyān is highlighted in Geeta ?

(a) 2

(b) 1

(c) 10

(d) 6

K-U-101(C)&(D)

58

गीता में किस अध्याय में ध्यान पर प्रकाश डाला गया है ?

(अ) 2

(ब) 1

(स) 10

(द) 6

93. Plavini is :

(a) Mudra

(b) Pranayama

(c) Asana

(d) Kriya

प्लाविनी है :

(अ) मुद्रा

(ब) प्राणायाम

(स) आसन

(द) क्रिया

(58/233)K-U-101(C)&(D)

59

P.T.O.

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

CollegeAdhyayan.com

94. Sheetal Pranayama gives to our body :

- (a) Normal
- (b) No effect
- (c) Cold
- (d) Heat

शीतली प्राणायाम हमारे शरीर को प्रदान करता है :

- (अ) सामान्य
- (ब) कोई प्रभाव नहीं
- (स) ठण्डक
- (द) गर्मी

95. Number of main Nadis in our body is :

- (a) 2
- (b) 1
- (c) 3
- (d) 1000

K-U-101(C)&(D)

60

हमारे शरीर में मुख्यतः नादियाँ हैं :

- (अ) 2
- (ब) 1
- (स) 3
- (द) 1000

96. Ida Nadi is :

- (a) Vishnu
- (b) Brahma
- (c) Surya
- (d) Chandrama

इडा नादी है :

- (अ) विष्णु
- (ब) ब्रह्मा
- (स) सूर्य
- (द) चंद्रमा

(50234)K-U-101(C)&(D)

61

P.T.O.

97. Pingla Nadi position in spine is :

- (a) Left
- (b) Right
- (c) Up
- (d) Down

पिंगला नाडी की मेरुदण्ड में स्थिति है :

- (अ) बाँयी
- (ब) दाँयी
- (स) ऊपर
- (द) नीचे

98. Middle Nadi is :

- (a) Susumna
- (b) Pingla
- (c) Ida
- (d) None of the above

K-U-101(C)&(D)

62

मध्य नाडी है :

- (अ) सुषुम्ना
- (ब) पिंगला
- (स) इडा
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

99. Types of Neti are :

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

नेति के प्रकार हैं :

- (अ) 1
- (ब) 3
- (स) 2
- (द) 4

(S0235)K-U-101(C)&(D)

63

P.T.O.

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

CollegeAdhyayan.com

100. Number of Bandhas mainly applied in body

is :

(a) 1

(b) 5

(c) 2

(d) 3

शरीर में मुख्यतः कितने प्रकार के बंध लगाये जाते हैं ?

(अ) 1

(ब) 5

(स) 2

(द) 3