1. घेरण्ड संहिता में कपालभाति को कहा गया है –

(अ) भालभाति (ब) वातक्रम

(स) शीतक्रम (द) कालभाति

2. कौन-सा आसन भोजन के तुरंत बाद किया जा सकता है ?

(अ) वज्रासन (ब) अर्धमत्स्येन्द्रासन

(स) कूर्मासन (द) हलासन

3. निम्न में से कौन-से आसन का वर्णन घेरण्ड संहिता और हठयोग प्रदीपिका दोनों ग्रन्थों में मिलता है?

(अ) धनुरासन (ब) शलभासन

(स) वज्रासन (द) भुजंगासन

4. निम्न में से कौन-से दो प्राणायाम का वर्णन घेरण्ड संहिता में किया गया है, परन्तु हठयोग प्रदीपिका में नहीं किया गया है ?

(अ) शीतली, मूर्च्छा (ब) उज्जायी, भस्त्रिका

(स) भ्रामरी, सूर्यभेदी (द) केवली, सहीत

5. हठयोग प्रदीपिका के प्रथम अध्याय में स्वामी स्वात्माराम ने किस विषय का वर्णन नहीं किया है?

(अ) सात्विक आहार (ब) आसन

(स) योग के साधक तत्व (द) नादानुसंधान

6. किसके अनुसार -प्राणायाम, पूरक और रेचक की समाप्ति है?

(अ) घेरण्ड (ब) स्वात्माराम

(स) गौरक्षनाथ (द) पतंजलि

7. सूर्य नमस्कार की पांचवीं स्थिति (पर्वतासन) के अभ्यास के दौरान किस मंत्र का उच्चारण किया जाता है?

(अ) ॐ भानवे नमः (ब) ॐ सूर्याय नमः

(स) ॐ खगाय नमः (द) ॐ पुष्णे नमः

8. वारिसार शब्द में 'वारि' शब्द का क्या अर्थ है?

(अ) वायु (ब) जल

(स) आकाश (द) अग्नि

9. रसानंदयोग समाधि का सम्बन्ध किस मुद्रा से है?

(अ) भ्रामरी मुद्रा (ब) योनि मुद्रा

(स) खेचरी मुद्रा (द) शांम्भवी मुद्रा

10. हठयोग प्रदीपिका में कितने प्रकार के कुम्भक का वर्णन मिलता है?

(अ) 6 (ब) 7

(स) 8 (द) 9

11. घेरण्ड संहिता में किस कुम्भक का वर्णन नहीं मिलता?

(अ) शीतली (ब) सूर्यभेदी

(स) सहित (द) शीतकारी

12. वातसार शब्द में 'सार' शब्द का क्या अर्थ है?

(अ) सभी (ब) शुद्धि

(स) तत्व (द) सम्पूर्ण

13. निम्न में से किसको महाधौती भी कहा गया है?

(अ) वमन धौती (ब) बहिष्कृत धौती

(स) दंत धौती (द) वस्त्र धौती

14. हठयोग प्रदीपिका में कुल कितने सूत्र हैं ?

(अ) 289 (ब) 389

(स) 239 (द) 359

15. हठयोग प्रदीपिका के अध्यायों और सूत्रों का सही मेल कीजिए-

1. अध्याय प्रथम क. 78 सूत्र

2. अध्याय द्वितीय ख. 67 सूत्र

3. अध्याय तृतीय ग. 114 सूत्र

4. अध्याय चतुर्थ घ. 130 सूत्र

(अ) 1-ख, 2-क, 3-घ, 4-ग

(ब) 1-क, 2-ख, 3-घ, 4-ग

(स) 1-घ, 2-ग, 3-क, 4-ख

(द) 1-ग, 2-घ, 3-ख, 4-क

16. किस मुद्रा के निरंतर अभ्यास से सर्पविष का प्रभाव भी नष्ट हो जाता है?
(अ) महा मुद्रा (ब) महाभेद मुद्रा
(स) खेचरी मुद्रा (द) काकी मुद्रा

17. निम्न में से कौन-सा आसन पेट कृमि को नष्ट कर देता है?
(अ) शल्भासन (ब) गौमुखासन
(स) चक्रासन (द) कुक्कुटासन

18. मनुष्य में शांति, आनन्द एवं वैराग्य की उत्पति करने वाला चक्र कौन-सा है?
(अ) स्वाधिष्ठान (ब) अनाहत
(स) आग्या (द) मणिपुर

19. 'तड़ागी' शब्द का क्या अर्थ है?
(अ) सर्प (ब) मटका
(स) मछली (द) पर्वत

20. घेरण्ड संहिता के अनुसार हठयोग साधना का प्रथम अंग कौन-सा है?
(अ) षट्क्रिया (ब) आसन
(स) सूर्यनमस्कार (द) प्राणायाम

21. हठयोग प्रदीपिका में कितने आसनों को महत्त्वपूर्ण माना गया है?
(अ) 15 (ब) 17
(स) 32 (द) 34

22. होमीओस्टेसिस का अर्थ है ,शरीर में बनाऐ रखना -
(अ) नियंत्रित वातावरण (ब) रक्त
(स) हिमोग्लोबिन (द) कोशिका

23. मृत्यु का भय मिटाने वाली मुद्रा कौन-सी है?
(अ) योनी मुद्रा (ब) भुजंगिनी मुद्रा
(स) काकी मुद्रा (द) महाबन्ध मुद्रा

24. मूर्च्छा प्राणायाम निम्न में से किस आसन की स्थिति में किया जा सकता है?
(अ) पद्मासन (ब) शवासन
(स) मकरासन (द) उपरोक्त सभी

25. बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए उपयोगी मुद्रा है-
(अ) शांम्भवी (ब) पाशिनी
(स) नभो (द) काकी

26. नादानुसंधान की अवस्थाओं का उचित क्रम है-

(अ) परिचयावस्था-आरम्भावस्था-घटावस्था-निष्पतिवस्था

(ब) परिचयावस्था-आरम्भावस्था-निष्पतिवस्था-घटावस्था

(स) आरम्भावस्था-परिचयावस्था-घटावस्था-निष्पतिवस्था

(द) आरम्भावस्था-घटावस्था-परिचयावस्था-निष्पतिवस्था

27. हठयोग प्रदीपिका में कितनी मुद्राओं का वर्णन किया गया है?

(अ) 10 (ब) 12

(स) 14 (द) 15

28. प्रत्याहार की पहली अवस्था में किस प्रविधि का प्रयोग किया जाता है?

(अ) मानस प्रस्तुति (ब) आत्म विश्लेषण

(स) मानस दर्शन (द) उपरोक्त सभी

29. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार हठयोग साधना का प्रथम अंग कौन-सा है?

(अ) षट्क्रिया (ब) आसन

(स) सूर्य नमस्कार (द) प्राणायाम

30. वहनीसार शब्द का अर्थ है-

(अ) वायु तत्व (ब) जल तत्व

(स) अग्नि तत्व (द) आकाश तत्व

31. नादानुसंधान की दूसरी अवस्था कहलाती है-

(अ) घटावस्था (ब) परिच्यावस्था

(स) आरम्भावस्था (द) निष्पतिवस्था

32. हलासन का पूरक आसन है-

(अ) मकरासन (ब) शवासन

(स) चक्रासन (द) वृक्षासन

33. 'चितवृतिनिरोधस्तु महायोग: प्रकीर्तित:'- पंक्ति का वर्णन किस ग्रन्थ में मिलता है?

(अ) पतंजलि योगसूत्र (ब) घेरण्ड संहिता

(स) हठयोग प्रदीपिका (द) हठरत्नावली

34. निम्न में से कौन-सी एक नादानुसंधान की अवस्था नहीं है?

(अ) आरम्भावस्था (ब) घटावस्था

(स) परिच्यावस्था (द) निरुद्धावस्था

35. घेरण्ड संहिता में ध्यान के कितने भेदों का वर्णन किया गया है ?

(अ) 2 (ब) 3

(स) 4 (द) 5

36. निम्न में से किस आसन का प्रयोग शंखप्रक्षालन क्रिया के दौरान नहीं किया जाता है?

(अ) तिर्यक-ताड़ासन (ब) कटिचक्रासन

(स) ताड़ासन (द) शलभासन

37. किस मुद्रा का निरन्तर अभ्यास चेतना को कारण शरीर में प्रवेश करवा देता है?

(अ) शांम्भवी (ब) पाशिनी

(स) खेचरी (द) शक्तिचालिनी

38. कुष्ठ रोग के निदान के लिए उपयोगी है -

(अ) गजकर्णी (ब) कुंजल

(स) वमन (द) धौती

39. मधुमेह के रोगियों के लिए कौन-सा आसन उत्तम है?

(अ) चक्रासन (ब) मत्स्येन्द्रासन

(स) गौमुखासन (द) कागासन

40. पतंजलि योगसूत्र में कितने आसनों का वर्णन मिलता है?

(अ) 15 (ब) 32

(स) 84 (द) कोई नहीं

41. व्याघ्रा क्रिया का अभ्यास करना चाहिऐ -

(अ) प्रतिदिन

(ब) सप्ताह में एक बार

(स) सप्ताह में दो बार

(द) जब आवश्यक हो केवल तभी

42. व्याघरा क्रिया का अभ्यास भोजन ग्रहण करने के कितने समय बाद किया जा सकता है?

(अ) 45 मिनट बाद (ब) 1 घंटे बाद

(स) 2 घंटे बाद (द) 3 घंटे बाद

43. वारिसार धौती क्रिया के दौरान नमक युक्त पानी का इस्तेमाल किया जाता है, क्योंकि -

(अ) नमक युक्त पानी को शरीर जल्दी से सोख नहीं पाता।

(ब) नमक युक्त पानी शरीर की गंदगी को बाहर निकाल देता है।

(स) नमक युक्त पानी गर्म होता है।

(द) नमक युक्त पानी शरीर का तापमान सम बनाऐ रखता है।

44. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार वस्त्रधौती की लम्बाइ लगभग होनी चाहिऐ -

(अ) 15 फुट (ब) 26 फुट

(स) 7.5 फुट (द) 22.5 फुट

45. पश्चिमोतानासन में 'पश्चिमो' शब्द का अर्थ है-

(अ) उपर (ब) पीछे

(स) सामने (द) झुकना

46. उतानमण्डूक आसन के अभ्यास के दौरान साधक का ध्यान किस चक्र पर होना चाहिऐ?

(अ) मूलाधार (ब) स्वाधिष्ठान

(स) मणिपुर (द) अनाहत

47. हर्निया रोग के उपचार में उपयोगी है-

(अ) हलासन (ब) सर्वांगासन

(स) वज्रासन (द) उपरोक्त सभी

48. उज्जायी प्राणायाम उपयोगी है, क्योंकि इसके अभ्यास से -

(अ) गले के रोग ठीक होते हैं।

(ब) रक्त शुद्ध होता है।

(स) वायु विकार एवं अपच दूर होता है।

(द) उपरोक्त सभी।

49. किस प्राणायाम के अभ्यास से साधक जल में बिना प्रयास के तैरने लगता है?

(अ) केवली (ब) मूर्च्छा

(स) प्लाविनि (द) सहित

50. स्वामी स्वात्माराम के अनुसार योग के साधक एवं बाधक तत्वों की संख्या कितनी है ?

(अ) 6-8 (ब) 6-6

(स) 4-6 (द) 6-9

51. निम्न में से कौन-सी अवस्था प्रत्याहार की नहीं है ?

(अ) इन्द्रिय अवलोकन (ब) आत्म विश्लेषण

(स) मानस अवलोकन (द) मानस प्रस्तुति

52. किस रोग से पीड़ित व्यक्ति को कपालभाति का अभ्यास नहीं करना चाहिए?

(अ) हर्निया (ब) उच्च रक्तचाप

(स) हृद्य रोग (द) उपरोक्त सभी

53. किस आसन के अभ्यास से प्राण शक्ति स्थिर होने लगती है?

(अ) भद्रासन (ब) मत्स्येन्द्रासन

(स) मयूरासन (द) वीरासन

54. हठयोग प्रदीपिका के किस अध्याय में मुद्राओं के भेदों एवं उपयोगिता का वर्णन किया गया है ?

(अ) प्रथम (ब) द्वितीय

(स) तृतीय (द) चतुर्थ

55. निम्न में से कौन-सा एक दंत धौती का प्रकार नहीं है ?

(अ) दन्तमूल (ब) जिव्हामूल

(स) कर्णन्ध्र (द) मुखरन्ध्र

56. वारिसार धौती क्रिया के अभ्यास के लिए उचित समय माना जाता है -

(अ) ग्रीष्म ऋतु (ब) शिशिर ऋतु

(स) वसंत ऋतु (द) वर्षा ऋतु

57. निम्न में से कौन-सा एक अन्त: धौती का प्रकार नहीं है?

(अ) बहिष्कृत धौती (ब) अग्निसार धौती

(स) वमन धौती (द) वातसार धौती

58. गौरक्ष संहिता में योग के कितने अंगों का वर्णन किया गया है?

(अ) 4 (ब) 6

(स) 7 (द) 8

59. वातसार धौती क्रिया हमेशा बैठकर ही करनी चाहिऐ, क्योंकि इससे -

(अ) आंतों की भी शुद्धि हो जाती है।

(ब) वायु आसानी से पेट में प्रवेश कर जाती है।

(स) वायु आंतों में नहीं जा पाती।

(द) वायु की ज्यादा मात्रा ग्रहण होती है।

60. किस आसन को महिलाऐं गर्भावस्था के 6 माह तक कर सकती हैं?

(अ) मयूर आसन (ब) गर्भा आसन

(स) धनुर आसन (द) मार्जारी आसन

61. तड़ागी मुद्रा का अभ्यास कौन-से चक्र को उद्दीप्त करता है?

(अ) मूलाधार (ब) विशुद्धि

(स) मणिपुर (द) अनाहत

62. उज्जायी प्राणायाम के अभ्यास से निम्न में से किस प्रकार के दोष नष्ट हो जाते हैं?

(अ) वात दोष (ब) पित दोष

(स) कफ दोष (द) उपरोक्त सभी

63. सूर्यभेदी प्राणायाम के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सत्य है?

(अ) यह बुढ़ापे को दूर रखता है।

(ब) यह वात दोष को नष्ट करता है।

(स) यह पेटकृमि को नष्ट करता है।

(द) उपरोक्त सभी।

64. पाशिनी मुद्रा का अभ्यास कौन-से चक्र को उद्दीप्त करता है?

(अ) मूलाधार (ब) स्वाधिष्ठान

(स) विशुद्धि (द) मूलाधार, विशुद्धि

65. वायु तत्व से सम्बन्धित ज्ञानेन्द्रि है -

(अ) कान (ब) नेत्र

(स) त्वचा (द) नाक

66. सिद्ध सिद्धांत पद्धति में योग के कितने अंग बतलाए गए हैं?

(अ) 6 (ब) 7

(स) 8 (द) 9

67. सिद्ध सिद्धांत पद्धति में कुण्डलिनी के कितने भेद बतलाए गए हैं?

(अ) 4 (ब) 2

(स) 6 (द) 3

68. जालन्धर बंद का अभ्यास निम्न में से कौन-से चक्र को उद्दीप्त करता है?

(अ) मूलाधार चक्र (ब) विशुद्धि चक्र

(स) मणिपुर चक्र (द) अनाहत चक्र

69. उड्डियान बंद का अभ्यास निम्न में से कौन-से चक्र को उद्दीप्त करता है?

(अ) मणिपुर चक्र (ब) विशुद्धि चक्र

(स) मूलाधार चक्र (द) स्वाधिष्ठान चक्र

70. किस मुद्रा का अन्य नाम पृथ्वी शामक मुद्रा भी है?

(अ) वायु मुद्रा (ब) सूर्य मुद्रा

(स) अपान मुद्रा (द) शंख मुद्रा

71. उपनिषदों में किस वायु को मध्य-सांस कहा गया है?

(अ) अपान वायु (ब) प्राण वायु

(स) व्यान वायु (द) समान वायु

72. नाक, कान और गले के विकारों को दूर करने के लिऐ कौन-सा आसन उपयोगी है?

(अ) पद्मासन (ब) मकरासन

(स) ताड़ासन (द) सिंहासन

73. सिंह आसन के अभ्यास के दौरान कौन-सी मुद्रा का प्रयोग किया जाता है?

(अ) तड़ागी (ब) शांम्भवी

(स) भुजंगिनी (द) मण्डूकी

74. घेरण्ड संहिता का चतुर्थ अध्याय है-

(अ) मुद्रा (ब) प्राणायाम

(स) प्रत्याहार (द) ध्यान

75. किस आसन के निरन्तर अभ्यास से आयु बढ़ती है?

(अ) गौमुखासन (ब) मकरासन

(स) कागासन (द) कूर्मासन

76. कौन-सा आसन रक्त शोधक है?

(अ) शल्भासन (ब) गौमुखासन

(स) मयूरासन (द) मण्डुकासन

77. कफ रोगों के निदान के लिए कौन-सी क्रिया लाभदायक है?

(अ) धौती (ब) वस्ती

(स) त्राटक (द) नेति

78. प्रत्याहार का अभ्यास मनुष्य को करता है-

(अ) अन्तर्मुखी से बहिर्मुखी (ब) बहिर्मुखी से अन्तर्मुखी

(स) अन्तर्मुखी से उभयमुखी (द) बहिर्मुखी से उभयमुखी

79. निम्न में से किस प्राणायाम का वर्णन घेरण्ड संहिता में नहीं मिलता?

(अ) प्लाविनि (ब) मूर्च्छा

(स) केवली (द) सहित

80. निम्न में से किस प्राणायाम का वर्णन हठयोग प्रदीपिका में नहीं मिलता?

(अ) केवली (ब) प्लाविनि

(स) मूर्च्छा (द) शीतली

81. निम्न में से किस ग्रन्थ में घटस्थ योग का वर्णन मिलता है ?

(अ) हठयोग प्रदीपिका (ब) हठरत्नावली

(स) घेरण्ड संहिता (द) शिव संहिता

82. मूलबंध के अभ्यास से ....वायु और ....वायु एक होने लगती है?

(अ) आपान वायु, प्राण वायु (ब) उदान वायु, अपान वायु

(स) व्यान वायु, प्राण वायु (द) प्राण वायु, उदान वायु

83. शिव संहिता में कितनी मुद्राओं का वर्णन किया गया है?

(अ) 5 (ब) 6

(स) 8 (द) 11

84. मुद्राओं का अभ्यास मनुष्य को ले जाता है-

(अ) प्रत्याहार की ओर (ब) ध्यान की ओर

(स) धारणा की ओर (द) समाधि की ओर

85. हठरत्नावली के अनुसार महायोग के प्रकार हैं -

(अ) 4 (ब) 5

(स) 6 (द) 7

86. योगाभ्यास शुरू करने के लिए कौन-सी ऋतु उत्तम मानी जाती है?

(अ) शरद और वसंत (ब) शरद और हेमंत

(स) हेमंत और वसंत (द) शिशिर और हेमंत

87. जीवात्मा की चार अवस्थाओं का वर्णन किस उपनिषद् में मिलता है ?

(अ) छांदोग्य (ब) केन

(स) ईशावास्य (द) माण्डूक्य

88. नादानुसंधान की कौन-सी अवस्था सर्वोच्च अवस्था कहलाती है?

(अ) परिच्यावस्था (ब) निष्पतिवस्था

(स) घटावस्था (द) आरम्भावस्था

89. बुद्धिजीवियों और विद्यार्थियों के लिए कौन-सी मुद्रा सर्वश्रेष्ठ है?

(अ) ज्ञान मुद्रा (ब) प्राण मुद्रा

(स) सूर्य मुद्रा (द) पृथ्वी मुद्रा

90. कौन-सी मुद्रा शरीर में रक्त संचार को प्रभावी बनाती है?

(अ) शून्य मुद्रा (ब) प्राण मुद्रा

(स) वायु मुद्रा (द) अपान मुद्रा

91. लकवा, गठिया आदि रोगों के उपचार में कौन-सी मुद्रा का अभ्यास लाभकारी है?

(अ) शून्य मुद्रा (ब) प्राण मुद्रा

(स) वायु मुद्रा (द) अपान मुद्रा

92. कनिष्ठा और अनामिका दोनों को मोड़कर अंगूठे से मिलाने पर जो मुद्रा बनती है, वह है-

(अ) वायु मुद्रा (ब) प्राण मुद्रा

(स) शून्य मुद्रा (द) सूर्य मुद्रा

93. शिव संहिता के किस अध्याय में मुद्राओं का वर्णन किया गया है?

(अ) दूसरे (ब) तीसरे

(स) चौथे (द) पाँचवें

94. अनामिका और अंगूठे को मिलाने से कौन-सी मुद्रा बनती है?

(अ) सूर्य मुद्रा (ब) प्राण मुद्रा

(स) पृथ्वी मुद्रा (द) वायु मुद्रा

95. तर्जनी अंगुली को अंगूठे की जड़ में लगाकर उसे अंगूठे से दबाने पर कौन-सी मुद्रा बनती है?

(अ) सूर्य मुद्रा (ब) वायु मुद्रा

(स) प्राण मुद्रा (द) अपान मुद्रा

96. त्वचा एवं रक्त विकारों के उपचार में कौन-सी मुद्रा लाभकारी है?

(अ) वरूण मुद्रा (ब) सूर्य मुद्रा

(स) प्राण मुद्रा (द) वायु मुद्रा

97. निम्न में से कौन-सा मेल सही नहीं है?

(अ) अंगूठा-अग्नि तत्व (ब) तर्जनी-वायु तत्व

(स) मध्यमा-आकाश तत्व (द) अनामिका-जल तत्व

98. निम्न में से कौन-सा मेल सही नहीं है?

(अ) वायु-हाथ (ब) पृथ्वी-पैर

(स) जल-जनेन्द्रियां (द) आकाश-गला

99. 'खेचरी' शब्द में 'ख' का क्या अर्थ है?

(अ) पृथ्वी (ब) जल

(स) आकाश (द) वायु

100. किस मुद्रा के अभ्यास से पंच क्लेशों का नाश होता है?

(अ) महा मुद्रा (ब) महाबंद मुद्रा

(स) महाभेद मुद्रा (द) खेचरी मुद्रा