Paper Information :

Paper Name **Yoga Protocol Instructor**
Total Question 60

Total Marks 60

Duration 120 Minutes

1.	**The word "Yoga" is derived from** A. Latin B. Urdu C. Sanskrit D. Tamil	**"योग" शब्द प्राप्त हुआ है इस मूल शब्द से?** A. लैटिन B. उर्दू C. संस्कृत D. तमिल
2.	**The word "Yoga " is derived from the root word** A. Yuj B. Yog C. Yug D. Yogi	**योग शब्द प्राप्त हुआ है इस मूल धातु से।** A. युज B. योग C. युग D. योगी
3.	**Yoga typically means the Union of the ………, body and spirit** Brain A. Asana B. Pranayam C. Mind	योग का आमतौर पर मतलब होता है , ………, शरीर और आत्मा का संघ A. दिमाग B. आसन C. प्राणायाम D. मन
4.	**In the yogic lore ……………. is seen as the "Adiyogi"** A. Brahma B. Vishnu C. Shiva D. Narad	अलौकिक विद्या के अंतर्गत ___ को आदि योगी माना जाता है A. ब्रह्मा B. विष्णु C. शिव D. नारद
5.	**The word "Ahaar" means** A. Food B. Relaxation C. Recreation D. Conduct	" आहार" शब्द का अर्थ है A. अन्न / खाना B. आराम C. मनोरंजन D. आचरण

6.	**The three cardinal principles of yoga are:-** A. eating ,sleeping,playing B. Proper relaxation, exercise, diet C. Relaxation,playing, recreation D. Exercise, diet, watching movies	योग के तीन प्रमुख सिद्धांत है A. खाना, सोना, खेलना B. उचित विश्राम, व्यायाम, आहार C. विश्राम, खेल, मनोरंजन D. व्यायाम, आहार, फिल्में देखना
7.	**Triguna means** A. Satva , Rajas, Humus B. Rajas , Tatva, Satva C. Tamas , Rajas, Satva D. Satva , Ramas , Tamas	त्रिगुण का अर्थ है A. सत्व, रजस, तमस B. रजस, तत्त्व, सत्व C. तमस, राजस, सत्व D. सत्व, रमस, तमस
8.	**The concept of trishariara is mentionrd in tatva bodh written by –** A. Adi Shankaracharya B. Madhavcharya C. Ramanujacharya D. Swami Vivekananda	त्रिशरीर की संकल्पना का उल्लेख तत्त्व बोध में किसने लिखा है- A. आदि शंकराचार्य B. माधवाचार्य C. रामानुजाचार्य D. स्वामी विवेकानंद
9.	**Jyana yoga is typically charactristic of the ……………..Vedanta Path.** A. Dvaita B. Vishitva C. Advaita D. All of the above	ज्ञान योग आमतौर पर विशेषता है ___वेदांत पथ की। A. द्वैत B. विशित्व C. अद्वैत D. उपरोक्त सभी
10.	**"Aatma Nivedanam" is related to which path of Yoga.** A. Gyana Yoga B. Bhakti Yoga C. Karma Yoga D. Raj Yoga	"आत्मा निवेदनम" योग के किस मार्ग से संबंधित है A. ज्ञान योग B. भक्ति योग C. कर्म योग D. राज योग

11.	**Causes of sickness is / are noted as impurities on the level of :-** A. Mansika B. Kayika C. Vachika D. All of the above	इन अशुद्धियों को रोग का/ के मुख्य कारण माना जाता हैं: A. मानसिक B. कायिक C. वाचिक D. उपरोक्त सभी
12.	**Yoga & Ayurved considers these as Dhatus –** A. Satva , Rajas, Tamas B. Sukshma, Sthul, Karna C. Rasa, Rakta, Maansa D. Ahara, Vihar , Vichar	योग और आयुर्वेद इन्हे धातु मानते हैं – A. सत, रज, तम B. सूक्ष्म, स्थूल, कर्ण C. रस, रक्त, मांस D. आहार, विहार, विचार
13.	**Shatkriyas help to maintain balance of :-** A. Tridoshas B. Trigunas C. Trisharira D. Tapatray	षटक्रिया संतुलन बनाए रखने में सहायक है A. त्रिदोष B. त्रिगुण C. त्रिशरीर D. तप त्रय
14.	**The Shatkriyas need to be practiced only by those who suffer from excessive :-** A. Only Vata B. Only Pitta C. Only Kapha D. All	षटक्रिया का अभ्यास उनको करना चाहिए जो अधिकता से पीड़ित हैं A. वात B. पित्त C. कफ D. उपरोक्त सभी
15.	**In " Om Mitraya Namah" "Mitraya" means :-** A. Mitahar B. Mitr C. Affectionate D. Nourishes	"ओम मित्राय नमः" में " मित्राय" का क्या अर्थ है: – A. मिताहार B. मित्र C. स्नेह D. पोषण करता है
16.	**Yogic Sukshma Vyayam effects:-** A. Karan Sarira B. Sthul Sarira C. Sukshma Sarira D. All of the above	इन पर योगिक सूक्ष्म व्यायाम का प्रभाव होता है A. कारण शरीर B. स्थूल शरीर C. सूक्ष्म शरीर D. उपरोक्त सभी

17.	**"Tatah Dvandva ………"** A. Abhinivesh B. Antaranga C. Aparigraha D. Anabhigata	."ततः द्वंद. . . . . ." A. अभिनिवेश B. अंतरंग C. अपरिग्रह D. अनाभिघात
18.	**According to "Hatha Yoga Pradipika"the best asana:-** A. Shavasana B. Swastikasana C. Siddhasana D. Simhasana	हठ योग प्रदीपिका के अनुसार यह "सर्वश्रेष्ठ आसन है A. शवासन B. स्वस्तिकासन C. सिद्धासन D. सिम्हासन
19.	**In Pranayama , "Ayama" refers to** A. Silencing B. Stretching C. Stimulating D. Sequencing	प्राणायाम में, "आयाम" का अर्थ है A. मौन B. खींचना C. उतेजना D. अनुक्रमित
20.	**"Dhayna" comes from the Sanskrit root word** A. Dhayanam B. Dhyai C. Dharama D. Dhi	'ध्यान' संस्कृत के इस मूल शब्द से आया है A. ध्यानम B. ध्यै C. धर्म D. धी
21.	**"Abhyasavairagyabhyam tannirodhah" in this "tannirodhdh"means:-** A. Arrest of Body B. Arrest of Soul C. Arrest of Mind D. Arrest of Senses	" अभ्यास वैराज्ञाभ्यामतन्निरोध:" में "तन्निरोध" से तात्पर्य है ए। शरीर को अवरुद्ध करना बी। अंतर्मन को अवरुद्ध करना सी। मन को अवरुद्ध करना डी। ज्ञानेंद्रियों को अवरुद्ध करना
22.	**Pratakshya anuman agamna**……. A . Anavasthi tatvani B. Pramanani C. Satvangani D. Pranidhanani	प्रत्यक्ष, अनुमान, आगम ….। A. अनवस्थि तत्वानि B. प्रमाणानि C. सतवांगानी D. प्रणिधानानि
23.	**"Samobhutva samatvam yog utchiyte"** **"Bhagwat Gita" chapter no 2** A. Sholaka no 47	"समोभुत समत्वम योग उच्चयते " "भागवत गीता" अध्याय संख्या 2

	B. .Sholaka no 48 C. Sholaka no 49 D. Sholaka no 50	A. श्लोक नं 47 B. श्लोक नं 48 C. श्लोक नं 49 D. श्लोक नं 50
24.	**Yoga Karmashu …………** A. Kripna B. Kramani C. Kaushalam D. Kadachan	योगः कर्मशू ....। A. कृपानिधान B. क्रमानी C. कौशलम D. कदाचन
25.	**The specialty of Hatha Yoga Pradipika is:-** A. Kunjal B. Vaman C. Gajakarni D. Vyagrakriya	हठ योग प्रदीपिका की यह विशेषता है: - A. कुंजल B. वमन C. गजकरणी D. व्याघ्रक्रिया
26.	**Nishpatti Avastha is equated with :-** A. Sabeeja B. Nirbeeja C. Savikalpa D. Nirvikalp	निष्पत्ति अवस्था समान है इसके :- A. सबीज B. निर्बीज C. सविकल्प D. निर्विकल्प
27.	**……….. is not included in "Prasthanatrayee"** A. Brahma Sutra B. Yoga Sutra C. Bhagavad Gita D. Upanishad	"प्रस्थानात्रयी" में यह शामिल नही है। A. ब्रह्म सूत्र B. योग सूत्र C. भगवद गीता D. उपनिषद
28.	**"Brahma Sutra" is also known as:-** A. Yoga Sutra B. Patanjali Sutra C. Brahma Randhra D. Vedanta Sutra	"ब्रह्म सूत्र" को इस नाम से भी जाना जाता है A. योग सूत्र B. पतंजलि सूत्र C. ब्रह्म रंध्र D. वेदांत सूत्र
29.	**Yogic food is :-** A. Sattvic, Rajasic & Tamasic B. Santulita, Mitahar & Tridoshaghna C. Pathya, Apathya & Sampurna	योग आहार यह है: - A. सात्विक, राजसिक और तामसिक B. संतुलित, मिताहार और त्रिदोषघ्न

	D. Sattvic, Santulita & Sampurna	C. पथ्य, अपथ्य और सम्पूर्ण D. सात्विक, संतुलित और सम्पूर्ण
30.	**"Yuktahar" is mentioned in "Bhagavad Gita" chapter no:-** A. 8 B. 7 C. 6 D. 5	"युक्ताहार" का उल्लेख है "भगवद गीता" अध्याय संख्या: - A. 8 B. 7 C. 6 D. 5
31.	**This asana helps in destruction of "Kalakutta"** A. Matsendrasana B. Mayurasana C. Muktasana D. Makarasana	यह आसन "कालकूट" को नष्ट करने में मदद करता है A. मत्स्येन्द्रासन B. मयूरासन C. मुक्तासन D. मकरासन
32.	**This is not a "Sadhak Tatva"** A. Utsaha B. Nishchya C. Janasangaparityagat D. Niyamagrahah	यह "साधक तत्त्व" नहीं है A. उत्साह B. निश्चय C. जनसंग परित्याग D. नियमाग्रह
33.	**After practicing Astang Yog one is illumined with:-** A. Vitarka B. Visayaksepi C. Viniyogah D. Vivekakhyateh	अष्टांग योग के अभ्यास से यह प्रकाशित होता है A. वितर्क B. विषयक्षेपी C. विनियोग D. विवेकख्याति
34.	**This is not a Yama** A. Ahimsa B. Astey C. Aparigrah D. Tapa	यह यम नहीं है A. अहिंसा B. अस्तेय C. अपरिग्रह D. तप
35.	**To free oneself from " Vitark" one should follow:-** A. Pranayam B. Pratyahar C. Pratipakshbhavanam D. Pranidhanani	"वितर्क" से मुक्त करने के लिये इनका पालन करना चाहिए: - A. प्राणायाम B. प्रत्याहार C. प्रतिपक्षभवनम् D. प्रणिधानानि
36.	**The first anga of "Antaranga Yoga" is :-**	"अनतरंग योग" का यह प्रथम अंग है

	A. Samprajnayat B. Samadhi C. Dharna D. Dhyan	A. संप्रज्ञायत B. समाधि C. धारणा D. ध्यान
37.	**The explanation of the three gunas in Bhagvad Gita is in chapter :-** A. Sraddhatraya Vibhaga Yoga B. Gunatraya Vibhaga Yoga C. Moksha Sanyasa Yoga D. Darsana Yoga	भागवत गीता के इस अध्याय में 3 गुणों का विवरण है A. श्रद्धात्रय विभाग योग B. गुणत्रय विभाग योग C. मोक्ष संन्यास योग D. दर्शन योग
38.	**In Bhagvad Gita Lord Krishna doesn't explain this "Path of Yoga"** A. Karma Yoga B. Bhakti Yoga C. Jnana Yoga D. Raj Yoga	भगवद गीता में भगवान कृष्ण ने इस "योग पथ" का वर्णन नहीं किया है A. कर्म योग B. भक्ति योग C. ज्ञान योग D. राज योग
39.	**According to Bhagvad Gita, a person who is mentally healthy can be considered as a:-** A. Upaprana B. Stithaprajna C. PanchaKosha D. Prachhardana	भगवद गीता अनुसार, वह व्यक्ति जो मानसिक रूप से स्वस्थ है इस रूप में माना जा सकता है: - A. उप प्राण B. स्थितप्रज्ञ C. पंचकोश D. प्रचारदान
40.	**Through meditation, the …….. waves present in the brain are induced.** A. Alpha B. Beta C. Gama D. Delta	ध्यान मस्तिष्क में मौजूद इस तरंगें को प्रेरित किया जाता है। A. अल्फा B. बीटा C. गामा D. डेल्टा
41.	**What is the ratio between RBC and WBC?** A. 600:1 B. 700:1 C. 800:1 D. 900:1	RBC और WBC के बीच का अनुपात क्या है? A. 600:1 B. 700:1 C. 800:1

		D. 900:1
42.	**An essential Vitamin that is needed by the body for blood clotting.** A. Vitamin A B. Vitamin B C. Vitamin D D. Vitamin K	रक्त को जमाने के लिए आवश्यक विटामिन A. विटामिन ए B. विटामिन बी C. विटामिन डी D. विटामिन के
43.	**The sheath of Annamaya kosa is made of :-** A. Asthadhatu B. Saptadhatu C. Navdhatu D. Dvidhatu	अन्नामया कोश आवरण का बनाने मैं सहायक A. अष्टधातू B. सप्तधातु C. नवधातू D. द्विधातु
44.	**……… is an example of a covert behavior** A. Seeing B. Listening C. Smelling D. Thinking	…….. एक उदाहरण है प्रच्छन (गुप्त) व्यवहार का A. देखना B. सुनना C. सूंघना D. सोचना
45.	**Chitta Vikshepa can be altered by:-** A. Chittavriti B. Chittabhumi C. Chittaprasadnam D. Chetna	चित्त विक्षेप को बदला जा सकता है…… द्वारा A. चितवृति B. चित्तभूमि C. चित्तप्रसादनम D. चेतना
46.	**Meaning of " Mudita" according to Patanjali** A. Friendliness B. Compassion C. Joy D. Ignore	पतंजलि पतंजलि के अनुसार "मुदिता " का अर्थ A. मित्रता B. करुणा C. हर्ष D. अज्ञान
47.	**How many Bhavas are mentioned in "Sankhya Karika"** A. 1 B. 2 C. 3 D. 4	कितने भावों का उल्लेख है"सांख्य कारिका" में A. 1 B. 2 C. 3 D. 4

48.	**Is "Aisvarya" one of the Bhavas mentioned in "Sankhya Karika"** A. Yes B. No C. Maybe D. Not known	"ऐश्वर्य" "सांख्य कारिका" में वर्णित भावों में से एक है A. हाँ B. नहीं C. शायद D. ज्ञात नहीं है
49.	**How many "Ritu's" are there according to Indian Calendar/ Ayurveda?** A. 4 B. 12 C. 9 D. 6	कितने " ऋतू" हैं भारतीय कैलेंडर/आयुर्वेद के अनुसार ? A. 4 B. 12 C. 9 D. 6
50.	**Bath can be taken before or after Yoga Session?** A. True B. False C. Not known D. Maybe	स्नान योग सत्र के पहले या बाद में लिया जा सकता है। A. सही B. नहीं C. ज्ञात नहीं है D. शायद
51.	**Which Vitamin is vital to good vision** A. Vitamin A B. Vitamin B C. Vitamin D D. Vitamin K	कौन सा विटामिन अच्छी दृष्टि के लिए महत्वपूर्ण है A. विटामिन ए B. विटामिन बी C. विटामिन डी D. विटामिन के
52.	**White Blood Cells are also called :-** A. Erythrocytes B. Leukocytes C. Thrombocytes D. Cytoplasm	सफेद रक्त कोशिकाओं को भी कहा जाता है A. एरिथ्रोसाइट्स B. ल्यूकोसाइट्स C. थ्रोम्बोसाइट्स D. साइटोप्लाज्म
53.	**"CPR" Program is developed by** A. American Heart Association B. Indian Heart Association C. British Heart Association D. Russian Heart Association	"सीपीआर" कार्यक्रम..... द्वारा विकसित किया गया है A. अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन B. इंडियन हार्ट एसोसिएशन C. ब्रिटिश हार्ट एसोसिएशन D. रशियन हार्ट एसोसिएशन

54.	**In "CAB" "C" stands for** A. Cardiac B. Compression C. Circulation D. Check	"CAB" में "C" का अर्थ है A. कार्डिएक B. संपीड़न C. रक्त परिसंचरण D. जाँच
55.	**When One experiences chronic stress, the affected system is the** A. Central Nervous System B. Peripheral Nervous System C. Autonomic Nervous System D. Somatic Nervous System	जब किसी को दीर्घ कालीन तनाव होता है तो यह तंत्र ग्रस्त होता है- ए। सेंट्रल नर्वस सिस्टम बी। परिधीय तंत्रिका तंत्र सी। स्वचालित तंत्रिका तंत्र डी। सोमेटिक नर्वस सिस्टम
56.	**Psychosomatic disorders originate in the mind and result in ailments in the …….** A. Body B. Mind C. Both D. None	मनोदैहिक विकारों की उत्पत्ति मन से होती है और परिणाम ...... के रोग होते हैं A. शरीर B. मन C. शरीर एवं मन D. कोई नहीं
57.	**………… is the primary stress hormone.** A. Epinephrine B. Nor-Epinephrine C. Cortisol D. Prolactin	... .. प्राथमिक तनाव हार्मोन है। A. एपिनेफ्रीन B. नोर-एपिनेफ्रिन C. कोर्टिसोल D. प्रोलैक्टिन
58.	**Smoking destroys the cilia in the respiratory passage ways. This:** **A) Makes it harder to move air in and out of the lungs.** **B) Decreases the surface area for respiration.** **C) Slows blood flow through lung blood vessels.** **D) Makes it harder to keep the lungs clean.**	धूम्रपान श्वसन मार्ग में सिलिया को नष्ट कर देता है। इस कारण A. फेफड़ों के अंदर और बाहर हवा को स्थानांतरित करना कठिन बनाता है। B. श्वसन के लिए सतह क्षेत्र को घटाता है। C. फेफड़ों के रक्त वाहिकाओं के माध्यम से रक्त प्रवाह धीमा कर देता है।

		D. फेफड़ों को साफ रखना कठिन बनाता है।
59.	**Prayer calms, it inhibits the release of Cortisol.** A. True B. False C. Maybe D. Not known	प्रार्थना कोर्टिसोल की रिहाई को रोकती है। A. सही B. गलत C. शायद D. ज्ञात नहीं है
60.	Psychoanalytic theory **of id, ego and superego is invented by** A. **Carl Jung** B. **Ivan Pavlov** C. Sigmund Freud D. Patanjali	ईद, ईगो और सुपर ईगो के मनोविश्लेषण सिद्धांत का आविष्कार किसने किया है A. कार्ल जंग B. इवान पावलोव C. सिगमंड फ्रायड D. पतंजलि