Paper Name	**Yoga Wellness Instructor**
Total Question	60
Total Marks	60
Duration	120

1. In Ayurveda, day time sleep is advised only during this season?

   (A) Varsha

   (B) Hemant

   (C) Sharad

   (D) Gresham

   आयुर्वेद में, दिन के समय की नींद की सलाह इस मौसम में दी जाती है?

   (A) वर्षा

   (B) हेमंत

   (C) शरद

   (D) ग्रीष्म

2. Sarvanga Pushti' is a type of…………..

   (A) Yogic Sukshma Vyayama

   (B) Yogic Sthula Vyayama

   (C) A & B

   (D) None

   सर्वांग पुष्टि है एक प्रकार का ……….

   (A) योगिक सूक्ष्म व्यायाम

   (B) योगिक स्थूल व्यायाम

   (C) A & B

(D) कोई नहीं

3. As per Hathayoga Pradipika by sitting in this asana, one get rid of fatigue.

(A) Gorakshasana

(B) Swastikasana

(C) Virasana

(D) Padmasana

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार व्यक्ति को इस आसन में बैठकर थकान से मुक्ति मिलती है।

(A) गोरक्षासन

(B) स्वस्तिकासन

(C) वीरासन

(D) पद्मासन

4. Neurotransmitter inhibits stressful, negative thoughts and is associated with improved mood and decreased anxiety.

(A) Glucagon

(B) Catecholamine

(C) Adrenaline

(D) GABA (gamma-aminobutyric acid)

न्यूरोट्रांसमीटर तनावपूर्ण, नकारात्मक विचारों को रोकता है और यह बेहतर मनोदशा और घबराहट को कम करने से जुड़ा हुआ है।

(A) ग्लूकागोन

(B) केटेक्लोमाइन

(C) एड्रेनालाईन

(D) GABA (गामा-अमीनोब्यूट्रिक एसिड)

5. State of mind is a distracted mind over powered by Rajas and Satva

(A) Mudha

(B) Ksipta

(C) Viksipta

(D) Ekagra

मन की वह चंचल अवस्था जो सत्व और रजस द्वारा संचालित होती है।

(A) मूढ़

(B) क्षिप्त

(C) विक्षिप्त

(D) एकाग्र

6. What is the effect of chanting six beej mantras on human body

(A) Stimulates brain

(B) Stimulates heart

(C) Stimulates lungs

(D) All of the above

मानव शरीर पर छह बीज मंत्रों का जाप करने का क्या प्रभाव होता है।

(A) मस्तिष्क को उत्तेजित करता है

(B) ह्रदय को उत्तेजित करता है

(C) फेफड़ों को उत्तेजित करता है

(D) उपरोक्त सभी

7. What antidote Patanjali recommend to deal with bad or wicked people?

(A) Friendship

(B) Compassion

(C) Appreciation

(D) Neutrality

पतंजलि बुरे या दुष्ट लोगों से निपटने के लिए क्या सलाह देते हैं?

(A) मैत्री

(B) करुणा

(C) मुदिता

(D) उपेक्षा

8. When nadis are full of impurities, _____ does not enter them

(A) Water

(B) Blood

(C) Body fluid

(D) Prana

जब नाड़ियाँ अशुद्धियों से भरी होती हैं, तो _____ उनमें प्रवेश नहीं करता है।

(A) पानी

(B) रक्त

(C) शरीर के तरल पदार्थ

(D) प्राण

9. What is Brahma Muhurta?

(A) 4 Hours before Sunrise

(B) 2 Hours before Sunrise

(C) During Sunrise

(D) all of the above

ब्रह्म मुहूर्त क्या है?

(A) सूर्योदय से 4 घंटे पहले

(B) सूर्योदय से 2 घंटे पहले

(C) सूर्योदय के समय

(D) उपरोक्त सभी

10. Satvic, Rajasic and Tamasik food is mentioned in……….

(A) Hathayoga Pradipika

(B) Gheranda Samhita

(C) Patanjali Yoga Sutra

(D) Bhagavad Gita

सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार का उल्लेख ....में है।

(A) हठयोग प्रदीपिका

(B) घेरंडा संहिता

(C) पतंजलि योग सूत्र

(D) भगवद गीता

11. Alongwith Sthitaprajna, which is the other stable minded man mentioned in Bhagavad Gita?

(A) Purush Vishesha

(B) Ishwara

(C) Sthitadhi

(D) Purshottam

स्थितप्रज्ञ के साथ साथ , और किस स्थिर बुद्धि वाले पुरुष का उल्लेख भगवद गीता में मिलता है?

(A) पुरुष विशेष

(B) ईश्वर

(C) स्थितधी

(D) पुरुषोत्तम

12. Gulpha-pada-pristha-pada-tala shakti Vikasaka is a Yogic sukshma vyayama for

(A) Hip joint

(B) Knee joint

(C) Ankle joint

(D) Shoulder joint

निम्न के लिए गुल्फ-पाद-पृष्ठ -पाद-तल शक्ति विकासक एक योगिक सूक्ष्म व्यायाम है

(A) कूल्हे का जोड़

(B) घुटने का जोड़

(C) टखने का जोड़

(D) कंधे का जोड़

13. Which bandha is applied after the end antar Kumbhaka, and at the beginning of Rechaka?

(A) Moola bandha

(B) Jalandhar bandha

(C) Uddiyâna bandha

(D) all of the above

अंतर कुम्भक के बाद और रेचक की शुरुआत में कौन सा बंध लगाया जाता है?

(A) मूल बंध

(B) जालंधर बंध

(C) उड्डियान बांध

(D) उपरोक्त सभी

14. Kriyamana karmas are also known as…………

(A) Sanchita

(B) Prarabdha

(C) Agami

(D) All of the above

क्रियमान कर्म ……… के नाम से भी जाने जाते हैं

(A) संचित

(B) प्रारब्ध

(C) आगामी

(D) उपरोक्त सभी

15. How many Slokas are there in Bhagavadgita?

(A) 400

(B) 700

(C) 1200

(D) 1500

भगवद गीता में कितने श्लोक हैं ?

(A) 400

(B) 700

(C) 1200

(D) 1500

16. Who is considered to popularise the ancient technique of Yoga Nidra?

(A) Swami Niranjanada Saraswati

(B) Swami Satyananda Saraswati

(C) A & B

(D) None

योग निद्रा की प्राचीन तकनीक को लोकप्रिय बनाने के लिए किसे माना जाता है?

(A) स्वामी निरंजनानंद सरस्वती

(B) स्वामी सत्यानंद सरस्वती

(C) A & B

(D) कोई नहीं

17. What was the theme for International Day of Yoga, 2019?

(A) Yoga for Youth

(B) Yoga for Wellness

(C) Yoga for Heart

(D) Yoga for Health - Yoga at Home

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2019 के लिए विषय क्या था?

(A) युवाओं के लिए योग

(B) कल्याण के लिए योग

(C) हृदय क लिए योग

(D) स्वास्थ्य के लिए योग – घर पर योग

18. What frequency of decibel sound in India is allowed in silence area?

(A) 75 decibels

(B) 65 decibels

(C) 55 decibels

(D) 50 decibels

भारत में मौन क्षेत्र में डेसिबल ध्वनि की कितनी आवृत्ति की अनुमति है

(A) 75 डेसिबल

(B) 65 डेसिबल

(C) 55 डेसिबल

(D) 50 डेसिबल

19. As per Hathayoga Pradipika curd and buttermilk are …………

(A) Pathyakar ahara

(B) Apathya ahara

(C) a & b

(D) None

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार दही और छाछ ………… हैं।

(A) पथ्यकर आहार

(B) अपथ्य आहार

(C) a & b

(D) कोई नहीं

20. 1. Chitta Vritti, 2. Chitta Bhumi, 3. Chitta Prasadan, 4. Chitta Vikshepa
A. Mudita, B. Pramad, C. Niruddha, D. Nidra

(A) 1.d, 2.c, 3.b, 4.a

(B) 1.c, 2.d, 3.a, 4.b

(C) 1.d, 2.c, 3.a, 4.b

(D) 1.b, 2.c, 3.a, 4.d

1. चित्त वृत्ति, 2. चित्त भूमि, 3. चित्त प्रसादन , 4. चित्तविक्षेप
(A) मुदिता, (B) प्रमाद, (C) निरुद्ध, (D) निद्रा

(A) 1.d, 2.c, 3.b, 4.a

(B) 1.c, 2.d, 3.a, 4.b

(C) 1.d, 2.c, 3.a, 4.b

(D) 1.b, 2.c, 3.a, 4.d

21. Most commonly used counter pose, both between different asanas or group of asanas and after pranayama.

(A) Vajrasana

(B) Swastikasana

(C) Makrasana

(D) Shavasana

दोनों ही अलग-अलग आसन या आसन समूह और प्राणायाम के बाद सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला विपरीत आसन

(A) वज्रासन

(B) स्वस्तिकासन

(C) मकरासन

(D) शवासन

22. As per Patanjali the various measures to purify the mind are called as

(A) Chitta Vikshepa

(B) Samahitta Chitta

(C) Chitta Vritti

(D) Chitta Parikarmas

पतंजलि के अनुसार मन को शुद्ध करने के विभिन्न उपायों को कहा जाता है

(A) चित्त विक्षेप

(B) समहिता चित्त

(C) चित्त वृत्ति

(D) चित्त परिकर्म

23. Navavidha bhakti is mentioned in..........

(A) Tattva bodha

(B) Viveka Chudamani

(C) Bhagvatam

(D) Atma bodha

नवधा भक्ति का उल्लेख .... में है

(A) तत्व बोध

(B) विवेका चूड़ामणि

(C) भागवतम

(D) आत्मबोध

24. Which two pranayamas are mentioned in Gherand Samhita but not in Hathayoga Pradipika?

(A) Sahita, Suryabheda

(B) Murcha, Kevali

(C) Suryabhedan, Murcha

(D) Sahita and Kevali

किन दो प्राणायामों का उल्लेख घेरंड संहिता में है लेकिन हठयोग प्रदीपिका में नहीं?

(A) सहित, सूर्यभेद

(B) मूर्छा, केवली

(C) सूर्यभेदन, मूर्छा

(D) सहित और केवली

25. This is not a part of Prasthantrayee?

(A) Bhagavad gita

(B) Brahmasutra

(C) Upnishad

(D) Viveka chudamani

यह प्रस्थानत्रयी का अंग नहीं है?

(A) भगवद गीता

(B) ब्रह्मसूत्र

(C) उपनिषद

(D) विवेका चूड़ामणि

26. How many types of Kapalbhati are mentioned in Hathayoga Pradipika?

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) None

हठयोग प्रदीपिका में कितने प्रकार की कपालभाति का उल्लेख है?

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) कोई नहीं

27. Regular practice of this Kriya helps to get rid of the complications such as fistula, piles, and haemorrhoids.

(A) Varisara

(B) Bahiskrita

(C) Basti

(D) Moolashodhan

इस क्रिया के नियमित अभ्यास से फिस्टुला, बवासीर, और अर्श जैसी जटिलताओं से छुटकारा मिलता है।

(A) वारिसार

(B) भस्त्रिका

(C) बस्ति

(D) मूलशोधन

28. Which one are the hightest quality of Bhakta (devotee)?

(A) Arthas

(B) Artharti

(C) Jignasu

(D) Jnani

इनमे से कौन सा भक्त उच्चतम माना जाता है?

(A) आर्त

(B) अथार्थी

(C) जिज्ञासु

(D) ज्ञानी

29. As per Hathayoga Pradipika which asana helps in destruction of Kalakutta (a deadly poison)?

(A) Mayurasana

(B) Kurmasana

(C) Kakkasana

(D) Kukkutasana

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार कौन सा आसन कालकूट (एक घातक जहर) को नष्ट करने में मदद करता है?

(A) मयूरासन

(B) कूर्मासन

(C) काकसान

(D) कुक्कुटासन

30. The Anandamaya Kosha constitutes the …….

(A) Sthula sarira (gross body)

(B) Linga Sarira (subtle body)

(C) Karana Sarira (Causal body)

(D) all of the above

आनंदमय कोष प्रभावित करता है

(A) स्थूल शरीर (सकल शरीर)

(B) लिंग शरीर (सूक्ष्म शरीर)

(C) कारण शरीर

(D) उपरोक्त सभी

31. What is the eligibility to practice Hathayoga?

(A) Young

(B) Old

(C) Sick

(D) All of the above

हठयोग का अभ्यास करने की योग्यता क्या है?

(A) युवा

(B) वृद्ध

(C) रुग्ण

(D) ऊपर के सभी

32. Who invented the Vipassana, ancient meditation technique?

(A) Shri S.N. Goenka

(B) Buddha

(C) A & B

(D) None of the above

विपश्यना, प्राचीन ध्यान तकनीक का आविष्कार किसने किया था?

(A) श्री एस.एन. गोयनका

(B) बुद्ध

(C) A & B

(D) इनमे से कोई भी नहीं

33. Second stage of Nadanusandhan

(A) Arambhvasthi

(B) Ghatavastha

(C) Parichayavastha

(D) Nishpati avastha

नादानुसन्धान का दूसरा चरण

(A) आरंभावस्था

(B) घटावस्था

(C) परिचयवसथा

(D) निष्पति अवस्था

34. Food regurgitation, 3 hours after food intake after drinking water is known as

(A) Kunjal Kriya

(B) Vyaghra kriya

(C) Gajakarni kriya

(D) Vamana dhauti

भोजन लेने के ३ घंटे बाद पानी पीकर भोजन वापिस निकलना, कहलाता है -

(A) कुंजल क्रिया

(B) व्याघ्र क्रिया

(C) गजकरणी क्रिया

(D) वमन धौति

35. Following therapy is effective in Osteoporosis?

(A) Yoga Therapy

(B) Weight bearing exercises

(C) Calcium

(D) all of the above

ऑस्टियोपोरोसिस में निम्नलिखित चिकित्सा प्रभावी है?

(A) योग चिकित्सा

(B) वजन वहन करने वाले व्यायाम

(C) कैल्शियम

(D) उपरोक्त सभी

36. Homeostasis control center is located at…………

(A) Cerebrum

(B) Cerebellum

(C) Spinal cord

(D) Hypothalamus

होमियोस्टेसिस नियंत्रण केंद्र ………… पर स्थित है।

(A) प्रमस्तिष्क

(B) सेरिबैलम

(C) मेरुदण्ड

(D) हाइपोथेलेमस

37. As per Patanjali Vyadhi is........

(A) Obstacle

(B) Disease

(C) Negative mind

(D) None

पतंजलि के अनुसार व्याधि है -

(A) बाधा

(B) रोग

(C) नकारात्मक मन

(D) कोई नहीं

38. Who established 'Arsha Vidya Pitham Ashram' in 1960 at Rishikesh.

(A) Maharishi Ramana

(B) Shri Aurobindo

(C) Swami Vivekananda

(D) Swami Dayanand Saraswati

किसने 1960 में ऋषिकेश में 'अर्श विद्या पीठम आश्रम' की स्थापना की?

(A) महर्षि रमण

(B) श्री अरबिंदो

(C) स्वामी विवेकानंद

(D) स्वामी दयानंद सरस्वती

39. How many types of Pranayama are mentioned by Patanjali?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 8

पतंजलि द्वारा कितने प्रकार के प्राणायाम का उल्लेख किया गया है?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 8

40. As per Hatharatnavali the Mantrayoga, Layayoga, Rajayoga and Hathayoga are known as…….

(A) Tantra Yoga

(B) Maha Yoga

(C) Kundalini Yoga

(D) all of the above

हठरत्नावली के अनुसार मंत्र योग, लययोग, राजयोग और हठयोग को ……… के नाम से जाना जाता है।

(A) तंत्र योग

(B) महा योग

(C) कुंडलिनी योग

(D) उपरोक्त सभी

41. Which one is not mentioned in Bhagavad gita to reduce the Dukkha?

(A) Yukta charya

(B) Yukta vihara

(C) Yukta ahara

(D) Yukta chesta

दुःख को कम करने के लिए किसका उल्लेख भागवत गीता में नहीं किया गया है?

(A) युक्त चर्या

(B) युक्ता विहार

(C) युक्त आहार

(D) युक्ता चेष्टा

42. It is what the Jīva accumulates during the current Janma through the good and bad actions.

(A) Sanchita Karma

(B) Prārabdha Karma

(C) Āgāmi Karma

(D) all of the above

यह वह है, जो वर्तमान जन्म के दौरान अच्छे और बुरे कार्यों के माध्यम से संचित होता है।

(A) संचित कर्म

(B) प्रारब्ध कर्म

(C) आगामी कर्म

(D) उपरोक्त सभी

43. Ishwar is one of the 24 elements mentioned by Samkhya.

(A) TRUE

(B) FALSE

(C) A & B

(D) None

ईश्वर सांख्य द्वारा बताए गए 24 तत्वों में से एक है।

(A) सही

(B) गलत

(C) A & B

(D) कोई नहीं

44. Which Ahara has Yogic effect on Mind.......

(A) Satvik ahara

(B) Rajasic ahara

(C) Tamasic ahara

(D) All of the above

किस आहार का मन पर योगिक प्रभाव होता है ?

(A) सात्विक आहार

(B) राजसिक आहार

(C) तामसिक आहार

(D) उपरोक्त सभी

45. In which chapter of Patanjali the concept of Sanyama is mentioned?

(A) Samadhi Pada

(B) Sadhan Pada

(C) Vibhuti Pada

(D) Kaivalya Pada

पतंजलि के किस अध्याय में संयम की अवधारणा का उल्लेख है?

(A) समाधि पाद

(B) साधन पाद

(C) विभूति पाद

(D) कैवल्य पाद

46. What is Vikshepa Sahabhuva?

(A) Distracted mind

(B) Disturbed mind

(C) Symptoms of a disturbed mind

(D) Chitta Vritti

विक्षेप सहभू क्या हैं ?

(A) विचलित मन

(B) अशांत मन

(C) अशांत मन के लक्षण

(D) चित्त वृत्ति

47. Non communicable diseases mainly falls under this category?

(A) Adhidaivika

(B) Adhibhautika

(C) Adhyatmika

(D) all of the above

असंक्रामक रोग मुख्य रूप से इसी श्रेणी में आते हैं?

(A) आधिदैविक

(B) अधिभौतिक

(C) आध्यात्मिक

(D) उपरोक्त सभी

48. When the concept of Yama and Niyama is not followed it leads to………….

(A) Muda state

(B) Ksipta state

(C) Viksipta state

(D) Vitarka state

जब यम और नियम की अवधारणा का पालन नहीं किया जाता है तो यह अवस्था है ………।

(A) मूढ़ावस्था

(B) क्षिप्तावस्था

(C) विक्षिप्तवस्था

(D) वितर्कावास्था

49. What is the counter asana of ardha matsendrasana?

(A) Vakrasana

(B) Ardha matsendrasana

(C) Trikonasana

(D) Bhardasana

अर्ध मत्स्येन्द्रासन का विपरीत आसन क्या है?

(A) वक्रासन

(B) अर्ध मत्स्येन्द्रासन

(C) त्रिकोणासन

(D) भद्रासन

50. Jansanga is one of the……..

(A) Sadhak tatva

(B) Niyama

(C) Badhak tatva

(D) Yama

जनसंग एक.... है।

(A) साधक ततव

(B) नियम

(C) बाधक तत्त्व

(D) यम

51. Which one is not a component of Sadhna Chatustya?

(A) Viveka

(B) Viaragya

(C) Shraddha

(D) Mumukshutva

कौन सा घटक साधन चतुष्टय का नहीं है?

(A) विवेक

(B) वैराग्य

(C) श्रद्धा

(D) मुमुक्षत्व

52. Stress symptoms are controlled by…….

(A) Sympathetic nervous system

(B) Parasympathetic nervous system

(C) Autonomous Nervous System

(D) All of the above

तनाव के लक्षणों को …… द्वारा नियंत्रित किया जाता है।

(A) अनुकंपी तंत्रिका तंत्र

(B) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र

(C) स्वायत्त तंत्रिका तंत्र

(D) उपरोक्त सभी

53. In Ayurveda, they are known as Tryosthambha?

(A) Vita, Pitta and Kapha

(B) Satva, Rajas and Tamas

(C) Ahara, Nidra and Brahmacharya

(D) None of the above

आयुर्वेद में, इन्हें त्रयोस्तम्भ के नाम से जाना जाता है?

(A) वात, पित्त और कफ

(B) सत्व, रजस और तमस

(C) आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य

(D) इनमे से कोई भी नहीं

54. Which of the section includes only accessory digestive organs?

(A) Salivary glands, thyroid gland, pancreas, liver

(B) Stomach, duodenum, pancreas, gallbladder

(C) Gallbladder, liver, pancreas, salivary glands

(D) Liver, thyroid gland, gallbladder, spleen

किस खंड में केवल सहायक पाचन अंग शामिल हैं?

(A) लार ग्रंथियां, थायरॉयड ग्रंथि, अग्न्याशय, यकृत

(B) पेट, ग्रहणी, अग्न्याशय, पित्ताशय की थैली

(C) पित्ताशय की थैली, यकृत, अग्न्याशय, लार ग्रंथियों

(D) जिगर, थायरॉयड ग्रंथि, पित्ताशय की थैली, प्लीहा

55. In Tridoshas the most powerful dosha is………

(A) Vayu

(B) Pitta

(C) Kapha

(D) Rakta

त्रिदोषों में सबसे शक्तिशाली दोष है ………

(A) वायु

(B) पित्त

(C) कफ

(D) रक्त

56. The ability to focus on all mind's attention toward one thing is foundation of next limb…………

(A) Pratyahara

(B) Dharna

(C) Dhyana

(D) Samadhi

चित्त का पूरा ध्यान केवल एक ध्येय के प्रति केंद्रित करने की क्षमता ही अगले चरण का आधार है ....

(A) प्रत्याहार

(B) धारणा

(C) ध्यान

(D) समाधि

57. Who indicates the state of quiet mind as Samadhi.

(A) Patanjali

(B) Swatmaram

(C) Gherand muni

(D) all of the above

कौन शांत चित्त की अवस्था को समाधि के रूप में इंगित करता है?

(A) पतंजलि

(B) स्वात्माराम

(C) घेरंडा मुनि

(D) उपरोक्त सभी

58. Which Yoga asana may be beneficial in cervical spondylosis case?

(A) Tadasana

(B) Parvatasana

(C) Gomukhasana

(D) all of the above

सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस के मामले में कौन सा योग आसन फायदेमंद हो सकता है?

(A) ताड़ासन

(B) पर्वतासन

(C) गोमुखासन

(D) उपरोक्त सभी

59. Which Pranayama is performed with Beeja mantra for purification of nadis?

(A) Samanu

(B) Nirmanu

(C) Sagarbha

(D) Nirgarbha

नाड़ियों की शुद्धि के लिए बीज मंत्र के साथ कौन से प्राणायाम किए जाते हैं?

(A) समनु

(B) निर्मनु

(C) सगर्भ

(D) निगर्भ

60. A firm holding of the senses (sthirām indriya dhāraṇām) is "Yoga" is as per the

(A) Patanjali Yoga Sutra

(B) Bhagwad Gita

(C) Kathopanishad

(D) Taittiriya Upanishad

इंद्रियों का दृढ़ धारण (स्थिरं इन्द्रिय धारणम) "योग" इस प्रकार है:

(A) पतंजलि योग सूत्र

(B) भगवद गीता

(C) कठोपनिषद

(D) तैत्तिरीय उपनिषद