

Sample Question Paper

Yoga Master

1. According to Hathayoga Pradipika, Siddhasana is otherwise known as?

- a. Muktasana
- b. Guptasana
- c. Bhadrasana
- d. Both 'a' and 'b'

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार सिद्धासन को अन्य किस नाम से जाना जाता है?

- a. मुक्तासन
- b. गुप्तासन
- c. भद्रासन:
- d. A और B दोनों

2. Which of the following Pranayama can be done while moving, standing, sitting, walking according to Hathayoga pradiipika?

- a. Bhastrika
- b. Ujjayi
- c. Nadishodhana
- d. Suryabhedha

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार चलते, खड़े, बैठे, चलते हुए निम्न में से कौन सा प्राणायाम किया जा सकता है

- a. भस्त्रिका
- b. उज्जयी
- c. नाडीशोधन

d. सूर्यभेदन

3. Which of the following Asana can be practiced immediately after food?

- a. Siddhasana
- b. Simhasana
- c. Swastikasana
- d. Vajrasana

निम्नलिखित में से कौन सा आसन भोजन के तुरंत बाद किया जा सकता है

- a. सिद्धासन
- b. सिंहासन
- c. स्वस्तिकासन
- d. वज्रासन

4. Which of the following is not a Chittabhumi?

- a. Ksipta
- b. Mudha
- c. Chanchala
- d. Ekagra

निम्नलिखित में से कौन चित्तभूमि नहीं है?

- a. क्षपिटा
- b. मूर्ख
- c. परिवर्तनशील
- d. एकाग्रता

5. Who is the father of Experimental Psychology ?.

- a. Wilhelm Wundt
- b. Sigmund Freud
- c. C.G. Jung

d. E.B. Titchener

प्रायोगिक मनोविज्ञान के जनक कौन है

- a. विल्हेम वुंड्टो
- b. सिगमंड फ्रॉयड
- c. सी.जी. जंगो
- d. ई.बी. टिचनर

6. Vertebrae column consists of _____ pairs?

- a. 31
- b. 29
- c. 33
- d. 32

कशेरुक स्तंभ में _____ जोड़े होते हैं

- a. 31
- b. 29
- c. 33
- d. 32

7. Which organ secretes bile juice?

- a. Pancreas
- b. Stomach
- c. Liver
- d. Intestine

कौन सा अंग पित्त रस का स्राव करता है

- a. अग्न्याशय
- b. पेट
- c. यकृत

d. आंत

8. Which gland is also known as master gland?

a. Thyroid

b. Pineal gland

c. Adrenal

d. Pituitary gland

किस ग्रंथि को मास्टर ग्रंथि के नाम से भी जाना जाता है

a. थाइरोइड

b. पीनियल ग्रंथि

c. अधिवृक्क

d. पीयूष ग्रंथि

9. Where is Urine formed in the body?

a. Urinary bladder

b. Liver

c. Kidney

d. Large intestine

शरीर में मूत्र कहाँ बनता है

a. मूत्राशय

b. यकृत

c. गुर्दा

d. बड़ी आँत

10. Vinyasa Yoga is given by whom?

a. Swami Ramdev

b. T Krishnamcharya

c. ShivanandSaraswati

d. Swami Nirajananda

विनयसा योग किसके द्वारा दिया जाता है

- a. स्वामी रामदेवी
- b. टी कृष्णमाचार्य
- c. शिवानंद सरस्वती
- d. स्वामी निरजानंद

11.What is the name of philosophy given by Gautam?

- a. Mimansa
- b. Nyaya
- c. Vaishesika
- d. Vedant

गौतम द्वारा दिए गए दर्शन का नाम क्या है?

- a. मीमांसा
- b. न्याय
- c. वैशेषिक
- d. वेदांत

12.Which is the counter posture of Sarvangasana?

- a. Matsyasana
- b. Kapalbhati
- c. Agnisar
- d. Jalandhar Bandha

सर्वांगासन का विपरीत आसन कौन सा है?

- a. मत्स्यासन:
- b. कपालभांति

- c. अग्निसार
- d. जालंधर बंध

13. What is the quality included in Shat Sampatti?

- a. Bhakti
- b. Virya
- c. Jnana
- d. Dama

शत संपत्ती में क्या गुण शामिल है?

- a. भक्ति
- b. वीर्य
- c. जनाना
- d. दम

14. Who found the Yaksha in Kenopaishad?

- a. Agni
- b. Shiv
- c. Indra
- d. Vayu

केनोपनिषद में यक्ष की खोज किसने की

- a. अग्नि
- b. शिव
- c. इंद्र
- d. वायु

15. The ratio between the Puraka, Kumbhaka and Rechaka is-

- a. 1:2:4
- b. 2:4:1
- c. 1:4:2
- d. 2:4:2

पुरका, कुम्भक और रेचक के बीच का अनुपात है

- a. 1:2:4
- b. 2:4:1
- c. 1:4:2
- d. 2:4:2

16. Which of the following is related to Chittaprasadanam?

- a. Abhyasa
- b. Vairagya
- c. Upeksha
- d. Samapatti

निम्नलिखित में से कौन चित्तप्रसादनम से संबंधित है?

- a. अभ्यासः
- b. वैराग्यः
- c. उपेक्ष
- d. समापत्ति

17. Asthi in our body is the manifestation of mahabhuta?

- a. Agni
- b. Jal
- c. Prithvi
- d. Akash

हमारे शरीर में अस्ति महाभूत: की अभिव्यक्ति है

- a. अग्नि
- b. जल
- c. पृथ्वी
- d. आकाश

18. What does 'Naturopathy' mean?

- a. Drugless system
- b. Medicinal System
- c. Energy System
- d. None of these

प्राकृतिक चिकित्सा का क्या अर्थ है

- a. दवा रहित प्रणाली
- b. औषधीय प्रणाली
- c. ऊर्जा प्रणाली
- d. इनमें से कोई नहीं

19. Stabilize and focus the mind on one object, image, sound is?

- a. Dharana
- b. Dhyana
- c. Samadhi
- d. Pratyahara

मन को एक वस्तु, छवि, ध्वनि पर स्थिर और केंद्रित करना है

- a. धारणा
- b. ध्यान
- c. समाधी

d. प्रत्याहार

20. For small groups, the effective seating arrangement in teaching yoga is?

- a. Semi circular
- b. Circular
- c. Row
- d. Column

छोटे समूहों के लिए योग सिखाने में प्रभावी बैठने की व्यवस्था है

- a. अर्ध वृत्ताकार
- b. परिपत्र
- c. पंक्ति
- d. स्तंभ

21. When shall be a Yoga lesson plan be prepared for an effective teaching?

- a. One week before the class
- b. Just before the class
- c. One or two days before the class
- d. after completion of the class

योग पाठ योजना कब होगी प्रभावी शिक्षण के लिए तैयार करें

- a. कक्षा से एक सप्ताह पहले
- b. कक्षा से ठीक पहले
- c. कक्षा से एक या दो दिन पहले
- d. कक्षा के पूरा होने के बाद

22. What is the main therapeutic benefit of Kapalabhati practice?

- a. to remove kapha disorders
- b. to remove pitta disorders

- c. to remove vata disorders
- d. to remove vata-pitta disorders

कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ क्या है

- a. कफ विकारों को दूर करने के लिए
- b. पित्त विकारों को दूर करने के लिए
- c. वात विकारों को दूर करने के लिए
- d. वात-पित्त विकारों को दूर करने के लिए कफ विकारों को दूर करने के लिए

23. What is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama).

- a. Before sunrise
- b. after sunset
- c. Morning and evening
- d. morning, midday, evening, midnight

कुंभक (प्राणायाम) के अभ्यास के लिए अनुशंसित समय अवधि क्या है।

- a. सूर्योदय से पहले
- b. सूर्यास्त के बाद
- c. सुबह और शाम
- d. सुबह, दोपहर, शाम, आधी रात

24. Kapalabhati is a _____ Process?

- a. Strengthening
- b. Meditation
- c. Cleaning
- d. None of these

- a. कपालभाति एक _____ प्रक्रिया है

- b. सुदृढीकरण
- c. ध्यान
- d. सफाई
- e. इनमें से कोई नहीं

25. Definition of Yoga according to Kathopanishad is

- a. Control on mind
- b. Control on sense organs, mind and intellect
- c. Control on sense organs and intellect
- d. Control on body and mind

कठोपनिषद के अनुसार योग की परिभाषा है:

- a. मन पर नियंत्रण
- b. इंद्रियों, मन और बुद्धि पर नियंत्रण
- c. इन्द्रियों और बुद्धि पर नियंत्रण
- d. तन और मन पर नियंत्रण

26. Human heart has

- a. Two chambers
- b. Three chambers
- c. Four chambers
- d. No chambers

मानव हृदय है

- a. दो कक्ष
- b. तीन कक्ष
- c. चार कक्ष
- d. कोई कक्ष नहीं

27. Mind consists of _____ stage.?

Two

Four

Three

five

मन में _____ अवस्था होती है

- a. दो
- b. चार
- c. तीन
- d. पांच

28. Which Veda mentions about the elements of yoga?

- a. Atharv Veda
- b. Rig veda
- c. Sam Veda
- d. Yajur Veda

किस वेद में योग के तत्वों का उल्लेख है

- a. अथर्ववेद
- b. ऋग्वेद
- c. सामवेद
- d. यजुर वेद

29. What is the theme of 4th International Day of Yoga 2018?

- a. Connect the Youth
- b. Yoga for mind

- c. Yoga for Peace
- d. Yoga for soul

योग 2018 के चौथे अंतर्राष्ट्रीय दिवस का विषय क्या है

- a. युवाओं को जोड़ें
- b. मन के लिए योग
- c. शांति के लिए योग
- d. आत्मा के लिए योग

30. The Sanskrit word 'Veda' is derived from the root word 'Vid' which means

- a. To Understand
- b. To See
- c. To know
- d. To Hear

संस्कृत शब्द 'वेद' मूल शब्द 'विद' से बना है जिसका अर्थ है

- a. समझने के लिए
- b. देखने के लिए
- c. जानने के
- d. सुनने के लिए

31. Yoga Karmasu _____

- a. Nischalam
- b. Chalam
- c. Kausalam
- d. Phalam

योग: कर्मसु _____

- a. निश्चलम्
- b. चालम्
- c. कौशलम्
- d. फलामी

32. At which Chakra, the union of Ida and Pingalanadi takes place

- a. Manipura
- b. Anahata
- c. Ajna
- d. Visudhi

किस चक्र पर इडा और पिंगलनदि का मिलन होता है

- a. मणिपुर
- b. अनहता
- c. आज्ञा
- d. विशुद्धि

33. Which of the following Kosha is shaped by thoughts, emotions, memories, habits and desires?

- a. Annamaya
- b. Pranamaya
- c. Manomaya
- d. Vijnanamaya

निम्नलिखित में से कौन-सा कोष विचारों, भावनाओं, स्मृतियों, आदतों और इच्छाओं से निर्मित होता है?

- a. अन्नमय
- b. प्राणमयः
- c. मनोमयः

d. विज्ञानमयः

34. is a Yoga practice for Annamaya kosa?

- a. Asana
- b. Pranayama
- c. Dharana
- d. Dhyana

निम्न में से अन्नमय कोष के लिए कौन सा योग अभ्यास है

- a. आसान
- b. प्राणायाम
- c. धारणा
- d. ध्यान

35. According to Gheranda Samhita, one of the form of Kapalbhata is

- a. Vatkarma
- b. Agnikarma
- c. Varikarma
- d. None of the above

घेरंड संहिता के अनुसार, कपालभाति का एक रूप है:

- a. वातकर्म
- b. अग्निकर्म
- c. वरिकर्म
- d. इनमे से कोई भी नहीं

36. Which of the following is not a practice of Bahiranga yoga?

- a. Asana
- b. Pranayama
- c. Pratyahara

d. Dhyana

निम्नलिखित में से कौन बहिरंगा योग का अभ्यास नहीं है

- a. आसन
- b. प्राणायाम
- c. प्रत्याहार
- d. ध्यान

37. Withdrawal of senses from the sensory objects is

- a. Dharana
- b. Dhyana
- c. Pratyahara
- d. Samadhi

इन्द्रियों का इन्द्रिय विषयों से हट जाना है

- a. धारणा समाधि
- b. ध्यान
- c. प्रत्याहार
- d. समाधि

38. Which of the following Prana is confined to only thorax?

- a. Udana
- b. Prana
- c. Samana
- d. Apana

निम्नलिखित में से कौन सा प्राण केवल वक्ष तक ही सीमित है?

- a. उदान
- b. प्राण

- c. समान
- d. अपान

39. To dedicate and surrender oneself to higher principles is

- a. Shaucha
- b. Santosha
- c. Tapas
- d. Isvara Pranidhana

अपने आप को उच्च सिद्धांतों के प्रति समर्पित और समर्पण करना है

- a. शौच
- b. संतोषः
- c. तपस
- d. ईश्वर प्रणिधान

40. Which of the following is the first stage of Nadanusandhana?

- a. Arambha avastha
- b. Nishpatti avastha
- c. Ghata avastha
- d. Parichaya avastha

निम्नलिखित में से कौन-सा नादनुसंधान का प्रथम चरण है?

- a. अरंभा अवस्था
- b. निष्पत्ति अवस्था
- c. घटा अवस्था
- d. परिचय अवस्था

41. What is symbol of Ishwar as per patanjli Yogasutra ?

- a. Pareshwar
- b. Pranav
- c. Purush
- d. Samadhi

पतंजलि योगसूत्र के अनुसार ईश्वर का प्रतीक क्या है?

- a. परेश्वर
- b. प्रणव
- c. पुरुष
- d. समाधि:

42. Which of the following is a balancing yoga posture?

- a. Hasta padasana
- b. Ushtrasana
- c. Natrajasana
- d. Ardhamatsyendrasana

निम्नलिखित में से कौन सा संतुलन योग मुद्रा है?

- a. हस्त पदासन
- b. उष्ट्रासन:
- c. नटराजासन
- d. अर्धमत्स्येंद्रासन:

43..... is the inability to understand, listen, follow or practice anything.

- a. Vyadhi
- b. Styana

- c. Samshaya
- d. Pramada

.... समझने, सुनने, अनुसरण करने या अभ्यास करने में कुछ भी असमर्थता है?

- a. व्याधि
- b. सत्यान
- c. संशय
- d. प्रमाद

44. Suryanamaskar is a well-devised combination of.....and breathing?

- a. Pranayama
- b. Dhyana
- c. Bandha
- d. Asana

सूर्यनमस्कार का एक अच्छी तरह से तैयार संयोजन है?

- a. प्राणायाम
- b. ध्यान
- c. बांध
- d. आसन

45. Which of the following Asana is named after the Rishi Matsyendra?

- a. Matsyasana
- b. Vakrasana
- c. Ardhamatsyendrasana
- d. Matsyakridasana

46. Who authored the SrimadBhagavatham.

- a. Vishwamitra

- b. Vedavyasa
- c. Vasishta
- d. Vidura

श्रीमद्भागवतम् की रचना किसने की?

- a. विश्वामित्र
- b. वेदव्यास
- c. वसिष्ठ
- d. विदुर

47. The word 'Guru' means remover of _____

- a. Darkness
- b. Laziness
- c. Anger
- d. Light

'गुरु' शब्द का अर्थ है हटानेवाला.....

- a. अंधेरा
- b. आलस्य
- c. क्रोध
- d. रोशनी

48. Which one of the following attribute satisfies the criteria of Sattvic Food?

- a. Spicy, hot, bitter, sour and pungent
- b. Pure, essential, natural, vital, energy containing
- c. Unnatural, overcooked, stale, left over and processed food
- d. None of the above

निम्नलिखित में से कौन सा गुण सात्विक भोजन के मानदंड को पूरा करता है

- a. मसालेदार, गर्म, कड़वा, खट्टा और तीखा
- b. शुद्ध, आवश्यक, प्राकृतिक, महत्वपूर्ण, ऊर्जा युक्त
- c. अप्राकृतिक, अधिक पका हुआ, बासी, बचा हुआ और प्रसंस्कृत भोजन
- d. इनमे से कोई भी नहीं

49. A student is not able to practice as per your satisfaction. How will you deal with this student?

- a. Force the student by applying physical pressure on the body
- b. Encourage the student to have patience and continue to practice
- c. Ask him not to practice at all
- d. Ignore the student

एक छात्र आपकी संतुष्टि के अनुसार अभ्यास करने में सक्षम नहीं है। आप इस छात्र के साथ कैसा व्यवहार करेंगे

- a. शरीर पर शारीरिक दबाव डालकर छात्र को मजबूर करें
- b. छात्र को धैर्य रखने और अभ्यास जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करें
- c. उसे बिल्कुल भी अभ्यास न करने के लिए कहें
- d. छात्र को अनदेखा करें

50. Which Upanishad described the 'Shandilya Vidya'?

- a. Kathopanishad
- b. Brihadaranyakopanishad
- c. Aitareyopanishad
- d. Chhandogyopanishad

किस उपनिषद में 'शांडिल्य विद्या' का वर्णन किया गया है?

- a. कठोपनिषद

- b. बृहदारण्यकोपनिषद्
- c. ऐतरेयोपनिषद्
- d. छान्दोग्योपनिषद्

51. Who has advocated “Arya Ashtangika Marga”?

- a. Kapil
- b. Buddha
- c. Patanjali
- d. Vashishtha

"आर्य अष्टांगिका मार्ग" की वकालत किसने की है?

- a. कपिल
- b. बुद्धा
- c. पतञ्जलि
- d. वशिष्ठ

52. The length of Sutra Neti according to Hatha Pradeepika and Gherand Samhita is?

- a. Two Balishta (Approximate 1 ½ feet)
- b. One Balishta (Approximate 9 inches)
- c. Half Balishta (Approximate 4 ½ inches)
- d. One and Half Balishta (Approximate 13 ½ inches)

हठ प्रदीपिका और घेरण्डसंहिता के अनुसार सूत्र नेति की लंबाई है?

- a. दो बालिशता (लगभग 1½ फीट)
- b. एक बालिशता (लगभग 9 इंच)

- c. आधा बलिश्ता (लगभग 4 ½ इंच)
- d. डेढ़ बलिश्ता (लगभग 13 1/2 इंच)

53. The length of Vastra Dhauti according to Hatha Pradeepika is

- a. 7½ ft. Approximate)
- b. 15 ft. Approximate
- c. 22½ ft. Approximate
- d. 26 ft. Approximate

हठ प्रदीपिका के अनुसार वस्त्र धौती की लंबाई है?

- a. 7½ फीट अनुमानित)
- b. 15 फीट अनुमानित
- c. 22½ फीट अनुमानित
- d. 26 फीट अनुमानित

54. Which of the following is not mentioned as benefit of Pashchimottan-asana according to Hatha Pradeepika?

- a. Reduces Hyper Acidity
- b. Reduces fat on belly
- c. Prana enters in Sushumna
- d. Increases gastric fire

हठ प्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से किसका उल्लेख पश्चिमोत्तानासन के लाभों के रूप में नहीं किया गया है?

- a. हाइपर एसिडिटी को कम करता है
- b. पेट की चर्बी कम करता है
- c. सुषुम्ना में प्राण का प्रवेश

d. गैस्ट्रिक आग बढ़ाता है

55. is the cause of our suffering.

- a. Abhyasa
- b. Avidya
- c. Vairagya
- d. Avirati

..... हमारे दुखों का कारण है?

- a. अभ्यास
- b. अविद्या
- c. वैराग्यः
- d. अविरति

56. Result of Apra Vairagya is :

- a. Vivekakhyaati
- b. Sampragyata Samadhi
- c. Asampragyata Samadhi
- d. Dharmamegha Samadhi

अपरा वैराग्य का परिणाम है?

- a. विवेकख्याति
- b. सम्प्रज्ञात समाधि
- c. असम्प्रज्ञात समाधि
- d. धर्ममेघा समाधि

57. Vyoma Chakra” is the synonym of:

- a. Gyana Mudra
- b. Khechari Mudra

- c. Mula Bandha
- d. Vipritakarni

व्योम चक्र" का पर्यायवाची है?

- a. ज्ञान मुद्रा
- b. खेचरी मुद्रा
- c. मूल बंध
- d. विपरीतकरणी

58. In young children, the deficiency of vitamin D leads to :

- a. Rickets
- b. Osteomalacia
- c. Osteoporosis
- d. Keratomalacia

छोटे बच्चों में विटामिन डी की कमी हो जाती है?

- a. सूखा रोग
- b. अस्थिमृदुता
- c. ऑस्टियोपोरोसिस
- d. केराटोमलेशिया

59. "Sarvaratnopasthanam" is the result of :

- a. Aparigraha
- b. Pratyahara
- c. Satya
- d. Asteya

सर्वरत्नोपस्थानाम का परिणाम है?

- a. अपरिग्रह
- b. प्रत्याहार
- c. सत्य
- d. अस्तेय

60. According to Srimad Bhagvadgeeta, perfection in Yoga does not occurs due to :

- a. Proper diet and behaviour
- b. Excessive practice of asana
- c. Lack of knowledge
- d. All the above

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग में पूर्णता किसके कारण नहीं आती है?

- a. उचित आहार और व्यवहार
- b. आसन का अत्यधिक अभ्यास
- c. ज्ञान की कमी
- d. उपर्युक्त सभी

61. "Asmita" means ekatmata of :

- a. Manas and Atma
- b. Drik and Darshanshakti
- c. Sharira and Indriya
- d. Sukha and Dukha

अस्मिता" का अर्थ है की एकात्मता ?

- a. मानस और आत्मा
- b. दृक्क और दर्शशक्ति
- c. शरीर और इन्द्रिय
- d. सुख और दुख

62. Stress causes hyperactivity of involuntary organs through :

- a. Group of spinal nerves
- b. Group of cranial nerves
- c. Sympathetic nerves
- d. Parasympathetic nerves

तनाव के कारण अनैच्छिक अंगों की सक्रियता बढ़ जाती है?

- a. रीढ़ की हड्डी की नसों का समूह
- b. कपाल नसों का समूह
- c. सहानुभूति तंत्रिका
- d. पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिकाएं

63. Learning of a specific yoga practice by a student depends upon :

- a. Concentration of the instructor
- b. Power of the instructor
- c. Clear instruction of the instructor
- d. Self Confidence of the instructor

एक छात्र द्वारा एक विशिष्ट योग अभ्यास का सीखना इस पर निर्भर करता है?

- a. प्रशिक्षक की एकाग्रता
- b. प्रशिक्षक की शक्ति
- c. प्रशिक्षक का स्पष्ट निर्देश
- d. प्रशिक्षक का आत्मविश्वास

64. Concept of Sthitapragya is described in?

- a. Bhagvadgita
- b. Patanjali Yoga Sutra

- c. Charak Samhita
- d. Hath Yoga Pradipika

स्थितप्रज्ञ की अवधारणा का वर्णन किया गया है?

- a. भगवद्गीता
- b. पतंजलि योग सूत्र
- c. चरक संहिता
- d. हठ योग प्रदीपिका

65. Which of the following Kriya is beneficial for reducing excess fats from the body?

- a. Neti
- b. Trataka
- c. Kapalabhati
- d. None of the above

निम्नलिखित में से कौन सी क्रिया शरीर से अतिरिक्त वसा को कम करने के लिए फायदेमंद है?

- a. नेति
- b. त्राटक
- c. कपालभांति
- d. इनमे से कोई भी नहीं

66. There is a relation between hearing, contemplation and nididhyashan.?

- a. triputisamvat
- b. Nathyoga
- c. hatha yoga
- d. Upanishads

श्रवण, मनन और निदिध्याशन का सम्बन्धन है ?

- a. त्रिपुटिसम्बत
- b. नाथयोग
- c. हठयोग
- d. उपनिषद्

67. Vyana governs the?

- a. Respiration
- b. Digestion
- c. Elimination
- d. Circulation

व्यान शासन करता है?

- a. श्वसन
- b. पाचन
- c. निकाल देना
- d. प्रसार

68. "Drishtanushravikavishayavitrishna" is the characteristic feature of?

- a. Vashikara Vairagya
- b. Para Vairagya
- c. Ritambhara Prajna
- d. Sthitaprajna

दृष्टिनुश्र्विकविशायवितृष्णा" की विशेषता विशेषता है?

- a. वशीकरण वैराग्य
- b. पारा वैराज्ञ
- c. ऋतंभरा प्रज्ञा

d. स्थिरप्रज्ञा

69. T3 Hormone is secreted by which endocrine gland ?

- a. Pituitary
- b. Pineal
- c. Thyroid
- d. Thymus

T3 हार्मोन किस अंतःस्रावी ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है?

- a. पिट्यूटरी
- b. पीनियल
- c. थाइरोइड
- d. थाइमस

70. Which of the following is the example of connective tissue ?

- a. Cardiac muscle
- b. Smooth muscle
- c. Blood
- d. Spleen

निम्न में से कौन संयोजी ऊतक का उदाहरण है ?

- a. हृदय की पेशिया
- b. कोमल मांसपेशियाँ
- c. खून

d. तिल्ली

71. Transcendental Meditation was propagated by :

- a. Swami Ram Dev
- b. Maharshi Dayanand
- c. Swami Shivananda
- d. Maharshi Mahesh Yogi

ट्रान्सेडेंटल मेडिटेशन का प्रचार द्वारा किया गया था?

- a. स्वामी राम देव
- b. महर्षि दयानन्द
- c. स्वामी शिवानंद
- d. महर्षि महेश योगी

72. Physiology deals with the study of?

- a. Structure of the human body
- b. Functions of the human body
- c. Movements of the human body
- d. None of these

फिजियोलॉजी के अध्ययन से संबंधित है?

- a. मानव शरीर की संरचना
- b. मानव शरीर के कार्य
- c. मानव शरीर की हलचलें
- d. इनमें से कोई नहीं

73. According to Gheranda Samhita, the types of Kapalabhati are :

- a. Sheetakrama?
- b. Vata Sara
- c. Vahnisara
- d. Vyutkrama

Find the correct combination according to the code :.

- a. a and b are correct
- b. a and c, d are correct
- c. b and c are correct
- d. c and d are correct

घेरंड संहिता के अनुसार कपालभांति के प्रकार है?

- a. वतासर
- b. वह्निसरा
- c. व्युत्क्रमा
- d. शीतकर्म

- a. a and b are correct
- b. a and , d are correct
- c. b and c are correct
- d. c and(d are correct

74. Shatkarmas are advised to practice

- a. Before Asana only
- b. Before Asana and Pranayama
- c. Before Pranayama only
- d. After Asana and Pranayama

षट्कर्मों का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है?

- a. केवल आसन से पहले
- b. आसन और प्राणायाम से पहले
- c. केवल प्राणायाम से पहले
- d. आसन और प्राणायाम के बाद

75. Gomukhasana is mostly beneficial in :

- a. Eye disorder
- b. Lung diseases
- c. Skin disorders
- d. Backache

Find the correct combination according to the code :

Code :

- a. a and are correct
- b. a and c are correct
- c. b and d are correct
- d. c and d are correct

गोमुखासन ज्यादातर फायदेमंद होता है?

- a. नेत्र विकार
- b. फेफड़े की बीमारी
- c. त्वचा संबंधी विकार
- d. पीठ दर्द

76. How many Bandhas are there in the body?

- a. 9
- b. 6
- c. 3
- d. 2

शरीर में कितने बंध होते हैं?

- a. 9
- b. 6
- c. 3
- d. 2

77. How many Asanas are described in 'Gherandsamhita'?

- a. 84
- b. 8400000
- c. 8
- d. 32

घेरंड संहिता में कितने आसनों का वर्णन है?

- a. 84
- b. 8400000
- c. 8
- d. 32

78. Yogic management of stress is :

- a. Meditation
 - b. Om chanting
 - c. Prayer
 - d. All of these
- a. तनाव का यौगिक प्रबंधन है?

- b. ध्यान
- c. ॐ जप
- d. प्रार्थना
- e. ये सभी

79. Duodenum is the part of

- a. Small Intestine
- b. Large intestine
- c. Lungs
- d. None of these

डुओडेनम का हिस्सा है?

- a. छोटी आंत
- b. बड़ी आंत
- c. फेफड़े
- d. इनमें से कोई नहीं

80. How many types of pranayam According to patanjali yoga Sutra is.

- a. 3
- b. 4
- c. 8
- d. 6

पतंजलि योग सूत्र के अनुसार प्राणायाम कितने प्रकार का होता है?

- a. 3
- b. 4

- c. 8
- d. 6

81. The meaning of prana is

- a. Vital energy
- b. air
- c. oxygen
- d. all of the above

प्राण का अर्थ है?

- a. जीवनी ऊर्जा
- b. वायु
- c. ऑक्सीजन
- d. ऊपर के सभी

82. Pawanmuktasana, also known as _____, is a reclining posture.

- a. Wind relieving pose
- b. Calming posture
- c. Cobra pose
- d. Pleasant pose

पवनमुक्तासन, जिसे _____ के रूप में भी जाना जाता है, एक झुकी हुई मुद्रा है?

- a. पवन राहत मुद्रा
- b. शांत मुद्रा
- c. कोबरा मुद्रा

d. सुखद मुद्रा

83. SukshmaVyayama are the practices to?

- a. Warm up the body
- b. Loosen the joints of the body
- c. Provide flexibility
- d. All the above

सूक्ष्म व्यायाम करने के अभ्यास हैं?

- a. शरीर को गर्म करें
- b. शरीर के जोड़ों को ढीला करें
- c. लचीलापन प्रदान करें
- d. उपर्युक्त सभी

84. How many chapters (Paadas) are there in Patanjali's Yoga sutra ?

- a. 3
- b. 4
- c. 5
- d. 6

पतंजलि के योग सूत्र में कितने अध्याय हैं?

- a. 3
- b. 4
- c. 5
- d. 6

85. According to Bhagwad Gita the main forms of Yoga are?

- a. Laya, Hatha, Raja
- b. Mantra, Tantra, Yantra
- c. Karma, Jnana, Bhakti
- d. None of the above

भगवद्गीता के अनुसार योग के मुख्य रूप हैं?

- a. लय, हठ, राज
- b. मंत्र, तंत्र, यंत्र
- c. कर्म, ज्ञान, भक्ति
- d. इनमे से कोई भी नहीं

86. Which of the following are important during the practice of asanas?

- a. Stability
- b. Comfort
- c. Effortlessness
- d. All the above

आसन के अभ्यास के दौरान निम्नलिखित में से कौन सा महत्वपूर्ण है?

- a. स्थिरता
- b. आराम
- c. सहजता
- d. उपर्युक्त सभी

87. Ardhamatsyendrasana is very beneficial for which disease?

- a. Hypertension
- b. Diabetes
- c. Peptic ulcer
- d. Migraine

अर्धमत्स्येन्द्रासन किस रोग के लिए अत्यंत लाभकारी है?

- a. उच्च रक्तचाप
- b. मधुमेह
- c. पेट्रिक छाला
- d. माइग्रेन

88. What is the key feature of Yoga practice?

- a. Only maintaining posture
- b. Only breathing in and out during practice
- c. Awareness
- d. Normal breathing

योग अभ्यास की प्रमुख विशेषता क्या है?

- a. केवल मुद्रा बनाए रखना
- b. अभ्यास के दौरान केवल सांस लेना और छोड़ना
- c. जागरूकता
- d. सामान्य श्वास

89. Which of the following is not one of the Antahkarana?

- a. Manas
- b. Buddhi
- c. Jnana
- d. Chitta

निम्नलिखित में से कौन अंतःकरण में से एक नहीं है?

- a. मनस
- b. बुद्धि

- c. ज्ञाना
- d. चित्त

90. Which of the following hormone activates the flight and fight reactions?

- a. Adrenalin
- b. Thyroxine
- c. Growth hormone
- d. Insulin

निम्नलिखित में से कौन सा हार्मोन उड़ान को सक्रिय करता है और प्रतिक्रियाओं से लड़ता है?

- a. एड्रेनालिन
- b. थाइरोक्सिन
- c. वृद्धि हार्मोन
- d. इंसुलिन

91. Which of the following attribute is of 'Rajasic' personality?

- a. Anger and egoism
- b. Inertia and sluggishness
- c. Calm and balanced
- d. None of the above

निम्नलिखित में से कौन-सा गुण 'राजसिक' व्यक्तित्व का है?

- a. क्रोध और अहंकार
- b. जड़ता और सुस्ती
- c. शांत और संतुलित

d. इनमे से कोई भी नहीं

92. Which of the following is one of the reasons for the failure in Hatha yoga sadhana?

- a. Courage
- b. Over eating
- c. Perseverance
- d. Absolute faith

हठ योग साधना में असफलता का एक कारण निम्न में से कौन सा है?

- a. साहस
- b. अधिक खाना
- c. दृढ़ता
- d. पूर्ण विश्वास

93. ----- is also known as Uttara Mimansa.

- a. Nyaya
- b. Sankhya
- c. Vaishesika
- d. Vedanta

----- को उत्तर मीमांसा के नाम से भी जाना जाता है?

- a. न्याय
- b. सांख्य
- c. वैशेषिक
- d. वेदान्त

94. The Four Noble Truths?

- a. mahveer swami
- b. Mahatma Buddha
- c. Guru Nanak
- d. Mohammed sir

चार आर्य सत्य किस से सम्बंधित है?

- a. महवीर स्वामी
- b. माहत्मा बुद्ध
- c. गुरु नानक
- d. मोहमद साहब

95. The fourth Chapter of the Yoga Sutras is termed as

- a. Moksha paada
- b. Phala paada
- c. Kaivalya paada
- d. Samadhi paada

योग सूत्र के चौथे अध्याय को कहा गया है?

- a. मोक्ष पाद
- b. फला पाद
- c. कैवल्य पाद
- d. समाधि पाद

96. Which of these is not an outcome of Asana according to Hatha Pradipika?

- a. Arogya
- b. Laghavam
- c. Sthairyam
- d. Dhairyam

हठ प्रदीपिका के अनुसार इनमें से कौन सा आसन का परिणाम नहीं है

- a. आरोग्य
- b. लाघवम
- c. स्थैर्यम
- d. धैर्यम

97. Which of the following is a water-soluble vitamin and hence is required to be taken every day?

- a. Vitamin D
- b. Vitamin C
- c. Vitamin K
- d. Vitamin A

निम्नलिखित में से कौन सा पानी में घुलनशील विटामिन है और इसलिए इसे हर दिन लेना आवश्यक है?

- a. विटामिन डी
- b. विटामिन सी
- c. विटामिन K
- d. विटामिन ए

98. Which Mudra destroys all diseases of the rectum and prevents premature death?

- a. Brahmi Mudra
- b. Shambhavi Mudra
- c. Akashachari Mudra
- d. Ashvini Mudra

कौन सी मुद्रा मलाशय के सभी रोगों को नष्ट करती है और अकाल मृत्यु को रोकती है?

- a. ब्राह्मी मुद्रा
- b. शाम्भवी मुद्रा
- c. आकाशचारी मुद्रा:
- d. अश्विनी मुद्रा

99. Which Chakra Symbolized by a lotus of ten petals?

- a. Muladhara Chakra

- b. Anahata Chakra
- c. Manipura Chakra
- d. Visuddha Chakra

कौन सा चक्र दस पंखुड़ियों वाले कमल का प्रतीक है?

- a. मूलाधार चक्र
- b. अनाहत चक्र
- c. मणिपुर चक्र
- d. विशुद्ध चक्र

100. Sarvangasana is good for complications of which gland?

- a. Pancreas
- b. Thyroid
- c. Adrenal
- d. Ovary

सर्वांगासन किस ग्रंथि की जटिलताओं के लिए अच्छा है?

- a. अग्न्याशय
- b. थाइरोइड
- c. अधिवृक्क
- d. अंडाशय

101. Which Asana is good for the thyroid gland?

- a. Matsyendrasana
- b. Veerasana
- c. Halasana
- d. Dhanurasana

थायराइड ग्रंथि के लिए कौन सा आसन अच्छा है?

- a. मत्स्येन्द्रासन
- b. वीरासन
- c. हलासन
- d. धनुरासन

102. What is not a Sadhak Tatva according to Hatha Yoga Pradipika?

- a. Utsah
- b. Dhairya
- c. Prajalpo
- d. Drid nischay

हठ योग प्रदीपिका के अनुसार साधक तत्व क्या नहीं है?

- a. उत्सव।
- b. धैर्य
- c. प्रजल्प
- d. दृढ़ निश्चय

103. Nature of pingla swar is?

- a. cold
- b. hot
- c. cold & hot
- d. none of the above

पिंगला स्वर की प्रकृति है?

- a. सर्दी
- b. गरम
- c. ठंडक गरमी
- d. इनमे से कोई भी नहीं

104. How many sorts of 'Kumbhak' are said in 'Gherandsamhita'?

- a. 03
- b. 04
- c. 08
- d. None of these

'घेरंडसंहिता' में कितने प्रकार के 'कुंभक' कहे गए हैं?

- a. 03
- b. 04
- c. 08
- d. इनमें से कोई नहीं

105. Which method is suitable for teaching Yoga Practices.....?

- a. Lecture Method
- b. Practice Method
- c. Lecture cum Demonstration Method
- d. Group Discussion Method

योग अभ्यास सिखाने के लिए कौन सी विधि उपयुक्त है?

- a. व्याख्यान विधि
- b. अभ्यास विधि
- c. व्याख्यान सह प्रदर्शन विधि
- d. समूह चर्चा विधि

106. How many types of Bhakta according to Bhagavad Geeta?

- a. 2
- b. 3
- c. 4
- d. 5

भगवद गीता के अनुसार भक्त कितने प्रकार के होते हैं?

- a. 2
- b. 3
- c. 4
- d. 5

107. Yogic idea of prakriti derived from.....

- a. Vedanta
- b. Samkhya
- c. nyaya
- d. purusha

प्रकृति का योगिक विचार से प्राप्त हुआ है?

- a. वेदान्त
- b. सांख्य
- c. न्याय
- d. पुरुष

108. The ultimate goal of epistemology is?

- a. philosophy
- b. physics
- c. biological science
- d. enlightenment

ज्ञानमीमांसा का अंतिम लक्ष्य है?

- a. तत्त्वज्ञान

- b. भौतिकज्ञान
- c. जाविकज्ञान
- d. आत्मज्ञान

109. Tapas is related to

- a. Niyama
- b. yama
- c. chitta
- d. devotion

तप का संबंध से है?

- a. नियम
- b. यम
- c. चित
- d. समर्पण

110. Shruti is called?

- a. Veda
- b. Ramayana
- c. Gita
- d. All of the above

श्रुति कहा जाता है?

- a. वेद
- b. रामायण
- c. गीता
- d. उपरोक्त सभी

111. Inspiration with rolled tongue is done in which practice?

- a. Plavini
- b. Seetkari
- c. Ujjayi
- d. Sheetali

किस अभ्यास में जीभ को मोड़ा जाता है ?

- a. प्लाविनी

- b. सीतकारी
- c. उज्जयी
- d. शीतली

112. Which are the following yogic practices overcome 'Kaasa cough' according to Hathapradheepika and Ghreanda samhita?

- a. Ujjai
- b. Vastaradhauti
- c. Mayurasana
- d. Mahamudra

- a. a, b, d only
- b. a, b, c only
- c. d, c, a only
- d. b, c, d only

हठप्रदीपिका और घेरंड संहिता के अनुसार निम्नलिखित योग कौन से हैं जो 'कासा खांसी' को दूर करते हैं?

- a. उज्जई
- b. वस्त्रधौति
- c. मयूरासन
- d. महामुद्रा

- a. a, b, d only
- b. a, b, c only
- c. d, c, a only
- d. b, c, d only

113. According to Hatha Pradeepika, the trataka kriya is beneficial in?

- a. Tandra
- b. Nidra
- c. Pratishyaya
- d. VatajaRoga

- a and b only
- b and c only
- b and d only
- c and d only

हठ प्रदीपिका के अनुसार त्राटक क्रिया में लाभकारी है?

- a. तन्द्रा
- b. निद्रा
- c. प्रत्याशय
- d. वातज रोग

114. What is the width of the cloth used in vastra dhouti according to svatm.arama?

- a. one 'angula'
- b. two 'angula'
- c. three 'a.ngula'
- d. four 'angula'

स्वतमाराम के अनुसार वस्त्र धौती में प्रयोग होने वाले कपड़े की चौड़ाई कितनी होती है?

- a. एक 'अंगुल'
- b. दो 'अंगुल'
- c. तीन 'अंगुल'
- d. चार 'अंगुल'

115. Sitting equipoised with a straight body. bending both knees . place one ankle midway between the genitals and anus and placing another ankle above the first one is known as?

- a. Padmasana
- b. Sukhasana
- c. Swastikasana
- d. Siddhasana

शरीर को सीधा रखते हुए । दोनों घुटनों को मोड़ना। एक टखने को जननांगों और गुदा के बीच में रखें और दूसरे टखने को पहले वाले के ऊपर रखें, के रूप में जाना जाता है?

- a. पदमासन

- b. सुखासन
- c. स्वस्तिकासन
- d. सिद्धासन

116. Hiranyagarbhago yogasya vakata nanyaha puratanah "This fact is found?

- a. Mahabharata
- b. homestead
- c. Yajnavalkyasmriti
- d. Vivekchudamani

“हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः “ यह तथ्य मिलता है?

- a. महाभारत
- b. घरेण्डसहिता
- c. याज्ञवल्क्यस्मृति
- d. विवेकचूड़ामणि

117. According to Maharshi Patanjali which one of the following is instrumental to the realisation of Ishtadevata?

- a. Ishwar Pranidhan
- b. Swadhyay.
- c. Hanopay
- d. Samadhi

महर्षि पतंजलि के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा इष्ट देवता की प्राप्ति में सहायक है?

- a. ईश्वर प्रणिधान
- b. स्वाध्याय।
- c. हनोपे
- d. समाधि:

118. In which of the following scriptures do we find elucidation of 'Vyompanchak'?

- a. Hath Pradipika
- b. Siddhasiddhant Paddhati
- c. Gherand samhita
- d. Patanjali yoga Dharshan

निम्नलिखित में से किस ग्रंथ में हमें 'व्योमपंचक' की व्याख्या मिलती है?

- a. हठ प्रदीपिका
- b. सिद्ध सिद्धांत पद्धति
- c. घेरंड संहिता
- d. पतंजल योग दर्शन

119. The duct of which gland is called Stenson's Duct?

- a. Pancreas
- b. Parotid Gland
- c. Adrenal Gland
- d. Pituitary Gland

किस ग्रंथि की वाहिनी को स्टेंसन डक्ट कहते हैं?

- a. अग्न्याशय
- b. उपकर्ण ग्रंथि
- c. एड्रिनल ग्रंथि
- d. पीयूष ग्रंथि

120. Hypothalamus is located in which part of Brain ?

- a. Fore Brain Brain
- b. Mid Brain
- c. Hind Brain
- d. Center Brain

हाइपोथैलेमस मस्तिष्क के किस भाग में स्थित होता है

- a. फोर ब्रेन ब्रेन
- b. मध्य मस्तिष्क
- c. हिंद मस्तिष्क
- d. केंद्र मस्तिष्क