

July – August 2024

B. Com. / B. B. A. / B. C. A. / B. B. A. (H.A) / B. B. A. (HM) / B. B. A. (FT) /
B. S. W. / B. H. Sc. I Year (4 Y. D. C.) Examination

आधार पाठ्यक्रम (FOUNDATION COURSE)

द्वितीय प्रश्नपत्र : योग एवं ध्यान
Paper II : Yoga and Meditation

Time 1 Hour]

[Max. Marks 50
[Min. Marks 18

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। दृष्टि बाधित छात्रों के लिए 30 मिनट अतिरिक्त समय दिया जाएगा।
विश्वविद्यालय के पास अंक विभाजन के परिवर्तन का अधिकार सुरक्षित है।

All questions are compulsory. The blind students will be given 30 minutes extra time.
University has all rights to change the distribution of marks.

- योग के जनक हैं :
(अ) हिरण्यगर्भ (ब) पतंजलि (स) भगवान कृष्ण (द) गोरक्षनाथ।
Who is the father of Yoga :
(a) Hirinayagarbh (b) Patanjali (c) Lord Krishna (d) Gorakshnath.
- निम्नलिखित में से कौन सा प्राणायाम नहीं है :
(अ) सूर्यभेदन (ब) भ्रामरी (स) शीतली (द) कपाल भाति।
Which of the following is not Pranayama :
(a) Suryabhedan (b) Bhramari (c) Sheetali (d) Kapal Bhati.
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस किस दिन मनाया जाता है :
(अ) 12 जनवरी (ब) 21 जून (स) 21 मई (द) 21 जुलाई।
International Yoga Day is celebrated on which day :
(a) 12 January (b) 21 June (c) 21 May (d) 21 July.
- 'योगः कर्मसु कौशलम्' कौन से ग्रन्थ में कहा गया है :
(अ) भगवद् गीता (ब) पतंजली योग सूत्र (स) हठ प्रदीपिका (द) योग विशिष्ट।
'Yoga Karmsu Kaushlam' is given in which scripture :
(a) Bhagvad Geeta (b) Patanjali Yog Sutras (c) Hath Pradipika (d) Yog Vashisth.
- सूर्य नमस्कार की दूसरी एवं ग्यारहवीं स्थिति वाले आसन को क्या कहते हैं :
(अ) उत्तानपादासन (ब) हस्तोतानासन (स) पद्मासन (द) पादहस्तासन।
What is the second and eleventh posture of Surya Namaskar called :
(a) Uttanpadasan (b) Hastotanasan (c) Padmasan (d) Padhastasan.
- प्राणायाम में 'पूरक' किस क्रिया को कहते हैं :
(अ) श्वास लेना (ब) श्वास छोड़ना (स) श्वास रोकना (द) ध्यान।
Which action is called 'Puraka' in Pranayam :
(a) Innate (b) Exhale (c) Hold (d) Meditation.
- कितने 'षट्कर्मों' का वर्णन किया गया है : How many 'Shatkarmas' are described :
(अ) 6 (ब) 7 (स) 8 (द) 5
- 'प्रणव' का अर्थ क्या है :
(अ) ॐ (ब) श्वास लेना (स) बंध (द) मुद्रा।
What is the meaning of 'Pranav' :
(a) Om (b) Innate (c) Bandh (d) Mudra.
- प्रमुख नाडियों कौन सी हैं :
(अ) ईडा, पिंगला, सुषुम्ना (ब) ईडा, पिंगला, चित्रा
(स) ईडा, पिंगला, कुहु (द) सुषुम्ना, ईडा, शंखिनी।
What are three main Nadis :
(a) Ida, Pingla, Sushumna (b) Ida, Pingla, Chitra
(c) Ida, Pingla, Kuhu (d) Sushumna, Ida, Shankhini.
- अष्टांग योग में 'प्रत्याहार' का कौन सा स्थान है :
(अ) पहला (ब) तीसरा (स) पाँचवा (द) छठवाँ।
What is the place of 'Pratyahar' in Ashtang Yoga :
(a) First (b) Third (c) Fifth (d) Sixth.

11. कौन सा विकल्प शामिल नहीं है योग के लक्ष्य और उद्देश्य में :
(अ) अच्छे स्वास्थ्य में सक्षम (ब) मानसिक स्वास्थ्य
Which of the following is NOT included in the aims and objectives of Yoga Education :
(a) Enable good health (c) Possess financial stability (d) Integrate moral values.
12. कर्म योग है :
(अ) क्रिया का मार्ग (ब) ज्ञान का मार्ग (c) भक्ति का मार्ग (d) अनुशासन का मार्ग।
Karma Yoga is : (a) Path of Action (b) Path of Knowledge (c) Path of Devotion (d) Path of Discipline.
13. प्रणव ध्यान में व्यक्ति केन्द्र करता है :
(अ) राम (ब) ऊँ (c) हनुमान (d) शिव।
In Pranav Pranayam Technique, a person needs to focus on : (a) Ram (b) Om (c) Hanuman (d) Shiva.
14. कौन सा जोड़ा सही है :
(अ) आसन - शारीरिक मुद्राएँ (ब) प्राणायाम - श्वास का कार्य
Which of the following pair is correct : (a) Asana - Bodily Postures (b) Pranayam - Breath Work
(c) Dharna - Concentration (d) All of the above.
15. हठ योग प्रदीपिका के लेखक कौन हैं :
(अ) स्वामी त्रिवेकानन्द (ब) स्वामी दयानन्द (c) स्वामी स्वात्माराम (d) स्वामी राम।
Who is the author of Hatha Yoga Pradipika : (a) Swami Vivekananda (b) Swami Dayananda (c) Swami Swatmaram (d) Swami Ram.
16. कौन सा आसन 'कोबरा पोज' कहलाता है सूर्य नमस्कार में :
(अ) प्रणामासन (ब) हस्तपादासन (c) भुजंगासन (d) अश्व संचालन।
Which asana of Surya Namaskar is also called 'Cobra Pose' : (a) Pranamasan (b) Hasta Padasana (c) Bhujangasan (d) Ashwa Sanchalan.
17. योग के समय श्वास लेना चाहिए :
(अ) तेज (ब) सामान्य (c) सतर्क (d) गहरा।
During Yoga, breathing should be : (a) Fast (b) Normal (c) Cautious (d) Deep.
18. प्रत्येक योग शिक्षक को अभ्यास सत्र प्रारम्भ करना चाहिए :
(अ) प्राणायाम (ब) आसन (c) मंत्र (d) मौन।
Every Yoga Teacher must start the practice session with : (a) Pranayam (b) Asana (c) Mantra (d) Silence.
19. पूर्वजों द्वारा सिखाए गए योग का उद्देश्य प्राप्त करना है :
(अ) उत्तम स्वास्थ्य (ब) मन की शांति (c) तनाव से रहित (d) आत्मज्ञान।
The purpose of Yoga as taught by the ancestors is to attain : (a) Perfect Health (b) Peace of Mind (c) Stress Relief (d) Enlightenment.
20. षाटक क्रिया किससे संबंधित है :
(अ) नेत्र ज्योति बढ़ाने में (ब) ध्यान को बढ़ाने में (c) श्वास-प्रश्वास के नियंत्रण में (d) याददाश्त बढ़ाने में।
What is Tratak Kriya related to (a) In increasing eyesight (b) In increasing attention (c) In controlling breathing (d) In increasing memory.
21. कौन से बंध में गले को संकुचित किया जाता है :
(अ) जालन्धर बंध (ब) उड्डियान बंध (c) मूलाधार बंध (d) कोई भी नहीं।
Which Bandha presses the throat : (a) Jalandhar Bandh (b) Uddiyana Bandh (c) Mooladhar Bandh (d) None of these.
22. योग शब्द कौन सी भाषा से लिया गया है :
(अ) संस्कृत (ब) उर्दू (c) हिन्दी (d) पंजाबी।
Yoga is a word derived from which language : (a) Sanskrit (b) Urdu (c) Hindi (d) Punjabi.
23. कौन सा षाटकर्म, मलाशय की शुद्धिकरण पर काम करता है :
(अ) बस्ति (ब) नौलि (c) नेति (d) पुंजाबी।
Which of the following Shatkarma works on the purification of colon : (a) Basti (b) Nauli (c) Neti (d) Punjabi.
24. इनमें से कौन से प्राणायाम को 'नाडी शोधन' कहा जाता है संस्कृत में :
(अ) डायफ्राम श्वास (ब) अल्टरनेट नोस्ट्रिल श्वास (c) लीयन श्वास (d) ब्राटक।
Which of the following is known as 'Nadi Shodan' in Sanskrit : (a) Diaphragmatic Breathing (b) Alternate Nostril Breathing (c) Lion's Breath (d) Tratak.
- (द) श्वास केन्द्रित तकलीक।

25. भस्त्रिका प्राणायाम का अर्थ है :
 (अ) विजयी श्वास (ब) बेनीज श्वास (ग) स्कल-शाइनिंग श्वास (द) सन-पिअरसिंग श्वास।
 Bhastrika Breath which a form of Pranayama means :
 (a) Victorious Breath (b) Bellows Breath (c) Skull-Shining Breath (d) Sun-Piercing Breath.
26. समुद्री ह्वनि वा तरंगों की ह्वनि की नकल करने के बारे में कौन सा प्राणायाम है :
 (अ) कपालभाति (ब) शीतली (स) उज्जायी (द) दिर्गया।
 Which Pranayama is all about imitating the sound of sea sound or waves :
 (a) Kapalbhathi (b) Shectali (c) Ujjayi (d) Dirgaya.
27. सूर्य नमस्कार का दूसरा मंत्र कौन सा है :
 (अ) ॐ सूर्याय नमः (ब) ॐ मित्राय नमः (स) ॐ रव्यै नमः (द) कोई नहीं।
 Which is the second mantra of Surya Namaskar :
 (a) Om Suryaay Namah (b) Om Mitray Namah (c) Om Rawayc Namah (d) None.
28. कौन सी मुद्रा छात्रों के लिए उत्तम है :
 (अ) ज्ञान (ब) प्राण (स) सूर्य (द) पृथ्वी।
 Which Mudra is best for Students :
 (a) Gyan (b) Prana (c) Surya (d) Prithvi.
29. जल नेति किसमें आता है :
 (अ) शुद्धि क्रिया (ब) प्रत्याहार (स) प्राणायाम (द) कोई नहीं।
 Jal Neti is a part of :
 (a) Shuddhi Kriya (b) Pratyahar (c) Pranayam (d) None of these.
30. योग का अभ्यास किस तरह के स्थान पर किया जाता है :
 (अ) समतल व हवादार (ब) ऊँचे-नीचे स्थान पर (स) अंधकार में (द) बंद कमरे में।
 At what type of place is Yoga practiced :
 (a) Flat and Airy (b) High-Low Place (c) In Dark (d) In Closed Room.
31. वह बंध जिसमें गुदा प्रदेश का संकुचन-प्रसार किया जाता है :
 (अ) उड्डियान (ब) मूलबंध (स) जालंधर बंध (द) खेचरी बंध।
 The bandha in which the contraction expansion of Anal Region is done :
 (a) Uddiyan (b) Moolbandh (c) Jalandhar Bandha (d) Khcchri.
32. कपालभाति में भाति शब्द का अर्थ है :
 (अ) रोकना (ब) तेज या चमकना (स) सफाई (द) बलपूर्वक।
 The word Bhati in Kapalbhathi means :
 (a) To Stop (b) To Shine (c) To Clean (d) To Force.
33. योग की गलत धारणा है :
 (अ) योग केवल साधुओं के लिए है (ब) योग बीमार व्यक्तियों के लिए है (द) उपरोक्त सभी।
 (स) गृहस्थ योग-अभ्यास न करें
 Misconception of Yoga :
 (a) Yoga is for Saints (b) Yoga is for Ill Person (d) All of the above.
 (c) Grahastha should not do Yoga Practicce
34. योग का उद्भव काल है :
 (अ) वैदिक काल (ब) मध्य काल (स) सतयुग (द) आधुनिक काल।
 Origin Period of Yoga :
 (a) Vedic Period (b) Medieval Period (c) Sat Yug (d) Modern Period.
35. दाएँ नथुने से कौन सा प्राणायाम शुरू होता है :
 (अ) उज्जायी (ब) सूर्यभेदन (स) शीतकारी (द) नाडी शोधन।
 Which Pranayam starts by Right Nostril :
 (a) Ujjayi (b) Suryabhedan (c) Shectkari (d) Nadishodhan.
36. योगाभ्यास का उपयुक्त समय है :
 (अ) प्रातःकाल (ब) दोपहर (स) भोजन उपरांत (द) कोई नहीं।
 Perfect time of Yogic Practice :
 (a) Morning (b) After Noon (c) After Meal (d) None.
37. योगाभ्यास के समय वस्त्र कैसे हो :
 (अ) सूती वस्त्र (ब) ढीले (स) साफ (द) उपरोक्त सभी।
 Which type of clothes during Yogic Practice :
 (a) Cotton Clothes (b) Loose (c) Clean (d) All of the above.
38. एकाग्रता वृद्धि में लाभदायक अभ्यास है :
 (अ) ध्यान (ब) प्राणायाम (स) धारणा (द) उपरोक्त सभी।
 Beneficial Practice in increasing concentration :
 (a) Dhyan (b) Pranayam (c) Dharna (d) All of the above.

39. योग अभ्यासी के लिए उपयोगी आहार है :
(अ) मिताहार (ब) फलाहार
Useful diet for Yoga Practitioner :
(a) Mitahar (b) Fruit Diet
40. आसनो का अभ्यास :
(अ) तेजी से (ब) श्वास रोककर
Practice of Asanas :
(a) Fast (b) Holding Breath
41. प्रार्थना का लाभ है :
(अ) व्यक्तिगत (ब) सामूहिक
Benefit of Prayer is :
(a) Personal (b) Collective
42. ध्यान के नियमित अभ्यास का परिणाम है :
(अ) तनाव प्रबंधन (ब) वृद्धि
(स) रोग-प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि
The result of Regular Meditation Practice is :
(a) Stress Management (b) Increase Immunity
(c) Self-Confidence (c) Global (d) All of the above.
43. अन्तर मौन का लाभ है :
(अ) मानसिक अशांति (ब) अधीरता
The benefit of Antar Mauna is :
(a) Mental Unrest (b) Impatience
44. श्वास ध्यान लाभदायक है :
(अ) विद्यार्थियों के लिए (ब) युवाओं के लिए
Breathing Meditation is beneficial for :
(a) Students (b) Youth
45. अनुभागीय श्वास के कितने खण्ड होते हैं : How many sections of breathing are in Sectional Breathing :
(a) 3 (b) 4 (c) 2 (d) 1
46. भ्रामरी प्राणायाम के क्या लाभ हैं :
(अ) तनाव, क्रोध और चिंता से राहत (ब) मन को शान्त करता है
(स) रक्तचाप को कम करता है (द) उपरोक्त सभी ।
What are the benefits of Bhramari Pranayama :
(a) Relief of Tension, Anger and Anxiety (b) Calms down Mind
(c) Reduces Blood Pressure (d) All of the above.
47. 2022 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम क्या थी :
(अ) मानवता के लिए योग (ब) हृदय के लिए योग
IDY - 2022, Theme of Yoga was :
(a) Yoga for Humanity (b) Yoga for Heart
48. योग के प्रकार हैं :
(अ) भक्ति योग (ब) लय योग
Types of Yoga :
(a) Bhakti Yoga (b) Laya Yoga
49. प्रार्थना को मान्यता दी गई है :
(अ) सभी धर्मों में (ब) एक धर्म में
Prayer is recognized :
(a) In all Religion (b) In one Religion
50. शवासन किस श्रेणी में आता है :
(अ) ध्यानात्मक (ब) विश्रामदायक
Shavasana comes under which category of Asanas :
(a) Meditative (b) Relaxive
- (स) शाकाहार (द) दुग्धाहार ।
(c) Vegetarian (d) Milk Diet.
- (स) क्षमतानुसार (द) धीमे-धीमे ।
(c) As per Capacity (d) Slowly.
- (स) वैश्विक (द) उपरोक्त सभी ।
(c) Global (d) All of the above.
- (ब) आत्म बल (द) उपरोक्त सभी ।
(b) Increase Immunity (d) All of the above.
- (स) ऊर्जा का अपव्यय (द) इनमें से कोई नहीं ।
(c) Wastage of Energy (d) None of the above.
- (स) वृद्धों के लिए (द) उपरोक्त सभी ।
(c) Old (d) All of the above.
- (ब) मन को शान्त करता है (द) उपरोक्त सभी ।
(b) Calms down Mind (d) All of the above.
- (स) स्वास्थ्य के लिए योग (द) कोई भी नहीं ।
(c) Yoga for Health (d) None of these.
- (स) मंत्र योग (द) उपरोक्त सभी ।
(c) Mantra Yoga (d) All of these.
- (स) दो धर्म में (द) किसी धर्म में नहीं ।
(c) In two Religion (d) Not in any Religion.
- (स) शरीर संवर्धनात्मक (द) कोई भी नहीं ।
(c) Body Enhancement (d) None of these.