www.a2zSubjects.com

PAPER-II
YOGA

Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) ___________________________
   (Name) ______________________________
2. (Signature) ___________________________
   (Name) ______________________________

OMR Sheet No. : ....
(To be filled by the Candidate)

Roll No. | | | | | | | | |
(In figures as per admission card)

Roll No.__________________________________
(In words)

J A 1 0 0 1 7

Time : 1 ¼ hours] [Maximum Marks : **100**

Number of Pages in this Booklet : **24** Number of Questions in this Booklet : **50**

Instructions for the Candidates

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. This paper consists of fifty multiple-choice type of questions.
3. At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
   (i) To have access to the Question Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
   (ii) **Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the Question Booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
   (iii) After this verification is over, the Test Booklet Number should be entered on the OMR Sheet and the OMR Sheet Number should be entered on this Test Booklet.
   (iv) The test booklet no. and OMR sheet no. should be same. In case of discrepancy in the number, the candidate should immediately report the matter to the invigilator for replacement of the Test Booklet / OMR Sheet.
4. Each item has four alternative responses marked (1), (2), (3) and (4). You have to darken the circle as indicated below on the correct response against each item.
   Example : ① ② ● ④
   where (3) is the correct response.
5. Your responses to the items are to be indicated in the **OMR Sheet given inside the Booklet only.** If you mark your response at any place other than in the circle in the OMR Sheet, it will not be evaluated.
6. Read instructions given inside carefully.
7. Rough Work is to be done in the end of this booklet.
8. If you write your Name, Roll Number, Phone Number or put any mark on any part of the OMR Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, or use abusive language or employ any other unfair means, such as change of response by scratching or using white fluid, you will render yourself liable to disqualification.
9. You have to return the Original OMR Sheet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall. You are, however, allowed to carry original question booklet on conclusion of examination.
10. **Use only Black Ball point pen.**
11. **Use of any calculator or log table etc., is prohibited.**
12. **There is no negative marks for incorrect answers.**
13. In case of any discrepancy in the English and Hindi versions, English version will be taken as final.

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. इस पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए ।
2. इस प्रश्न-पत्र में पचास बहुविकल्पीय प्रश्न हैं ।
3. परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी । पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे, जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
   (i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए पुस्तिका पर लगी कागज की सील को फाड़ लें । खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें ।
   (ii) **कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चैक कर लें कि ये पूरे हैं । दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ/प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले लें । इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे । उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा ।**
   (iii) इस जाँच के बाद प्रश्न-पुस्तिका का नंबर OMR पत्रक पर अंकित करें और OMR पत्रक का नंबर इस प्रश्न-पुस्तिका पर अंकित कर दें ।
   (iv) प्रश्न पुस्तिका नं. और OMR पत्रक नं. समान होने चाहिए । यदि नंबर भिन्न हों, तो परीक्षार्थी प्रश्न-पुस्तिका / OMR पत्रक बदलने के लिए निरीक्षक को तुरंत सूचित करें ।
4. प्रत्येक प्रश्न के लिए चार उत्तर विकल्प (1), (2), (3) तथा (4) दिये गये हैं । आपको सही उत्तर के वृत्त को पेन से भरकर काला करना है जैसा कि नीचे दिखाया गया है :
   उदाहरण : ① ② ● ④
   जबकि (3) सही उत्तर है ।
5. प्रश्नों के उत्तर **केवल प्रश्न पुस्तिका के अन्दर दिये गये OMR पत्रक पर ही** अंकित करने हैं । यदि आप OMR पत्रक पर दिये गये वृत्त के अलावा किसी अन्य स्थान पर उत्तर चिह्नांकित करते हैं, तो उसका मूल्यांकन नहीं होगा ।
6. अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ।
7. कच्चा काम (Rough Work) इस पुस्तिका के अन्तिम पृष्ठ पर करें ।
8. यदि आप OMR पत्रक पर नियत स्थान के अलावा अपना नाम, रोल नम्बर, फोन नम्बर या कोई भी ऐसा चिह्न जिससे आपकी पहचान हो सके, अंकित करते हैं अथवा अभद्र भाषा का प्रयोग करते हैं, या कोई अन्य अनुचित साधन का प्रयोग करते हैं, जैसे कि अंकित किये गये उत्तर को मिटाना या सफेद स्याही से बदलना तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित किये जा सकते हैं ।
9. आपको परीक्षा समाप्त होने पर मूल OMR पत्रक निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और परीक्षा समाप्ति के बाद उसे अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें । हालांकि आप परीक्षा समाप्ति पर मूल प्रश्न-पुस्तिका अपने साथ ले जा सकते हैं ।
10. **काले बाल प्वाईंट पेन का ही इस्तेमाल करें ।**
11. **किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है ।**
12. **गलत उत्तरों के लिए कोई नकारात्मक अंक नहीं हैं ।**
13. यदि अंग्रेजी या हिंदी विवरण में कोई विसंगति हो, तो अंग्रेजी विवरण अंतिम माना जाएगा ।

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

YOGA

Paper – II

Note : This paper contains **fifty (50)** objective type questions of **two (2)** marks each. **All** questions are compulsory.

1. Which is the Sanskrit root (verb form) for the etymological derivation of the word "Yoga" ?
(1) Yug (2) Yuge
(3) Yuj (4) Yuje

2. Who was the Yoga Guru of Swami Kuvalayananda ?
(1) Pattābhi Jois (2) T. Krishnamācharya
(3) Mādhav Dās (4) Yogendra

3. Which of the following practice leads to immortality, according to Ishavasyopanishad ?
(1) Vairāgya (2) Viveka
(3) Vidyā (4) Vishaya

4. Definition of Yoga according to Kathōpanishad is
(1) Control on mind
(2) Control on sense organs, mind and intellect
(3) Control on sense organs and intellect
(4) Control on body and mind

5. Which Upanishad described the 'Shāndilya Vidyā' ?
(1) Kathopanishad (2) Brihadaranyakopanishad
(3) Aitareyopanishad (4) Chhandogyopanishad

6. What is the remedy (upāya) for abolition of sufferings according to Patanjali ?
(1) Samādhi (2) Dhyāna
(3) Kriya-yoga (4) Viveka-khyāti

7. How many Asanas are described in Siddha Siddhānta Paddhati ?
(1) 4 (2) 3
(3) 8 (4) 15

8. The types of Mahā-yoga according to Hatha Ratnāvali
(1) 6 (2) 4
(3) 8 (4) 3

9. In which of the following text 'Bhujangikaran' Prānāyāma is described ?
(1) Yoga Vāshishtha (2) Shiva Samhita
(3) Hatha Ratnāvali (4) Siddha Siddhānta Paddhati

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

योग

प्रश्नपत्र – II

नोट : इस प्रश्नपत्र में **पचास (50)** बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के **दो (2)** अंक हैं । **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।

1. ‘योग’ शब्द की व्युत्पत्ति किस संस्कृत धातु (क्रिया रूप) से हुई है ?
(1) युग्
(2) युगे
(3) युज्
(4) युजे

2. स्वामी कुवलयानंद का योग गुरु कौन थे ?
(1) पट्टाभि जोइस
(2) टी. कृष्णामाचार्य
(3) माधव दास
(4) योगेन्द्र

3. ईशावास्योपनिषद् के अनुसार कौन सा अभ्यास अमृतत्व की प्राप्ति कराता है ?
(1) वैराग्य
(2) विवेक
(3) विद्या
(4) विषय

4. कठोपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा है –
(1) मन पर नियंत्रण
(2) इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर नियंत्रण
(3) इन्द्रियों और बुद्धि पर नियंत्रण
(4) शरीर और मन पर नियंत्रण

5. ‘शांडिल्य विद्या’ का किस उपनिषद् में वर्णन किया गया है ?
(1) कठोपनिषद्
(2) बृहदारण्यकोपनिषद्
(3) ऐतरेयोपनिषद्
(4) छान्दोग्योपनिषद्

6. पतंजलि के अनुसार दु:ख की निवृत्ति का क्या उपाय है ?
(1) समाधि
(2) ध्यान
(3) क्रिया योग
(4) विवेक ख्याति

7. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में कितने आसनों का वर्णन किया गया है ?
(1) 4
(2) 3
(3) 8
(4) 15

8. हठ रत्नावली के अनुसार महायोग के प्रकार हैं :
(1) 6
(2) 4
(3) 8
(4) 3

9. ‘भुजंगीकरण’ प्राणायाम का निम्नलिखित में से किस ग्रन्थ में वर्णन किया गया है ?
(1) योग वशिष्ठ
(2) शिव संहिता
(3) हठ रत्नावली
(4) सिद्ध सिद्धांत पद्धति

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

10. Which of the following Chakras are mentioned in Siddha Siddhānta Paddhati ?

I. Surya Chakra

II. Tālu Chakra

III. Ākāsh Chakra

IV. Sahasrār Chakra

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

(1) III & IV (2) II & III

(3) III & I (4) I & IV

11. The largest gland in human body is

(1) Pancreas (2) Liver

(3) Parotid gland (4) Adrenal gland

12. "Pernicious Anaemia" occurs due to deficiency of vitamin –

(1) Niacin (2) Cyanocobalamin

(3) Riboflavin (4) Thiamine

13. "Samadoshah Samagnishch Samadhātu Malakriyah" are the characteristic features of 'Swastha' according to which Achārya of Ayurveda ?

(1) Achārya Charaka (2) Achārya Sushruta

(3) Achārya Kashyapa (4) Achārya Vāgbhata

14. Which type of personality is described by Kretschmer ?

(1) Mesomorphy (2) Ectomorphy

(3) Pyknic (4) Endomorphy

15. What is the main therapeutic benefit of Kapālabhati practice ?

(1) to remove kapha disorders (2) to remove pitta disorders

(3) to remove vāta disorders (4) to remove vāta-pitta disorders

16. What is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama) according to Hatha Pradeepika ?

(1) Before sunrise (2) After sunset

(3) Morning and evening both time (4) Morning, midday, evening, midnight

17. The Yoga class usually begin with a

(1) A Prayer (2) Suryanamaskār

(3) Yogic Sūkshma Vyāyāma (4) Yogāsana

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

10. निम्नलिखित में से सिद्ध सिद्धांत पद्धति में किन चक्रों का उल्लेख किया गया है ?

I. सूर्य चक्र

II. तालु चक्र

III. आकाश चक्र

IV. सहस्रार चक्र

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

(1) III और IV

(2) II और III

(3) III और I

(4) I और IV

11. मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि है –

(1) अग्न्याशय (पैन्क्रियाज़)

(2) यकृत (लिवर)

(3) कर्णमूल ग्रन्थि (पैरोटिड ग्रन्थि)

(4) अधिवृक्क ग्रन्थि (एड्रिनल ग्रन्थि)

12. 'परनीशियस एनीमिया' निम्नलिखित में से _______ विटामिन की कमी से होता है ।

(1) नियासिन

(2) सायनोकोबालेमिन

(3) राइबोफ्लेविन

(4) थायेमिन

13. आयुर्वेद के किस आचार्य के अनुसार "समदोष: समाग्निश्च समधातु मलक्रिय:", 'स्वस्थ' के विशिष्ट लक्षण हैं ?

(1) आचार्य चरक

(2) आचार्य सुश्रुत

(3) आचार्य कश्यप

(4) आचार्य वाग्भट

14. क्रेशमर द्वारा व्यक्तित्व का कौन सा प्रकार वर्णित किया गया है ?

(1) मेसोमोर्फी

(2) एक्टोमोर्फी

(3) पिकनिक

(4) एंडोमोर्फी

15. कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ क्या है ?

(1) कफ़ संबंधी विकारों को दूर करना ।

(2) पित्त संबंधी विकारों को दूर करना ।

(3) वात संबंधी विकारों को दूर करना ।

(4) वात-पित्त संबंधी विकारों को दूर करना ।

16. हठप्रदीपिका के अनुसार कुम्भक (प्राणायाम) के अभ्यास हेतु कौन सा समय बताया गया है ?

(1) सूर्योदय पूर्व

(2) सूर्यास्त पश्चात्

(3) प्रात: एवं सायं दोनों समय

(4) प्रात:, मध्यदिन, सायं, अर्द्धरात्रि

17. योग कक्षा आमतौर पर किसके साथ प्रारंभ की जाती है ?

(1) प्रार्थना

(2) सूर्य नमस्कार

(3) योग संबंधी सूक्ष्म व्यायाम

(4) योगासन

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

18. The well known Āchāryatrayās of Vedānta are ________.

I. Shankara

II. Nārada

III. Rāmānuja

IV. Madhva

Use the codes given below for the correct answer.

Codes :

(1) I, II & III
(2) I, III & IV
(3) II, III & IV
(4) I, II & IV

19. The pillars to attain moksha (liberation), according to Yoga Vashishtha are

I. Santosha

II. Vichāra

III. Vairāgya

IV. Viveka

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

(1) I and II are correct.
(2) II and III are correct.
(3) III & IV are correct.
(4) I and IV are correct.

20. The following are included under Chittabhumi :

I. Moodha

II. Vikalpa

III. Vikshipta

IV. Niruddha

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

(1) I, III, IV are correct.
(2) I, II, III are correct
(3) II, III, IV are correct.
(4) I, II, IV are correct

21. Which of the following are the types of Prānāyāma, according to Pātānjala Yoga Sutra ?

I. Stambhavritti Prānāyāma

II. Sahita Prānāyāma

III. Bāhyābhyantara Vishayākshepi Prānāyāna

IV. Kevali Prānāyāma

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

(1) I and II are correct.
(2) II and III are correct.
(3) I and III are correct.
(4) II and IV are correct.

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

18. वेदांत के विख्यात आचार्यत्रय हैं –

I. शंकर
II. नारद
III. रामानुज
IV. मध्व

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

(1) I, II और III
(2) I, III और IV
(3) II, III और IV
(4) I, II और IV

19. योग वशिष्ठ के अनुसार मोक्ष की प्राप्ति के स्तंभ हैं :

I. संतोष
II. विचार
III. वैराग्य
IV. विवेक

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

(1) I और II सही हैं ।
(2) II और III सही हैं ।
(3) III और IV सही हैं ।
(4) I और IV सही हैं ।

20. चित्तभूमि के अंतर्गत निम्नलिखित शामिल हैं :

I. मूढ़
II. विकल्प
III. विक्षिप्त
IV. निरुद्ध

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

(1) I, III, IV सही हैं ।
(2) I, II, III सही हैं ।
(3) II, III, IV सही हैं ।
(4) I, II, IV सही हैं ।

21. पातंजल योग सूत्र के अनुसार निम्नलिखित में से कौन-से प्राणायाम के प्रकार हैं ?

I. स्तम्भवृत्ति प्राणायाम
II. सहित प्राणायाम
III. बाह्याभ्यंतर विषयाक्षेपी प्राणायाम
IV. केवली प्राणायाम

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

(1) I एवं II सही हैं ।
(2) II एवं III सही हैं ।
(3) I एवं III सही हैं ।
(4) II एवं IV सही हैं ।

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

22. The purpose of the practice of Kriyā-yoga according to Patanjali are ________.

I. Viveka-khyāti

II. Samādhi-bhāva

III. Kaivalya-prāpti

IV. Klesha-tanūkaraṇa

Find the correct combination according to the code :

Codes :

(1) I, II and III are correct.
(2) II, III and IV are correct.
(3) II and IV are correct.
(4) I and III are correct.

23. The following are the components of Freud model of personality :

I. Self

II. Ego

III. Superego

IV. Id

Find the correct combination according to the codes :

Codes :

(1) I, II and III are correct.
(2) IV, II and III are correct.
(3) IV, I and II are correct.
(4) I, III and IV are correct.

24. According to Hatha Pradeepika which of the following are included under Pathya āhāra ?

I. Shunthi

II. Yavaka

III. Patola

IV. Masha

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

(1) I and II are correct.
(2) III and IV are correct.
(3) I and III are correct.
(4) II and III are correct.

25. Which of the following are two main parts of central nervous system ?

I. Spinal cord

II. Brain

III. Sympathetic Nervous system

IV. Parasympathetic Nervous System

Codes :

(1) I and II are correct
(2) III and IV are correct
(3) II and III are correct
(4) II and IV are correct

www.a2zSubjects.com

22. पतंजलि के अनुसार क्रिया-योग के अभ्यास के उद्देश्य हैं :

I. विवेक-ख्याति

II. समाधि-भाव

III. कैवल्य-प्राप्ति

IV. क्लेश-तनुकरण

कूट के अनुसार सही संयोजन चुने :

कूट :

(1) I, II और III सही हैं ।

(2) II, III और IV सही हैं ।

(3) II और IV सही हैं ।

(4) I और III सही हैं ।

23. व्यक्तित्व के फ्रॉयड मॉडल के घटक निम्नलिखित हैं :

I. स्व: II. अहम्

III. पराहम् IV. इदम्

कूटों के अनुसार सही संयोजन ज्ञात करें :

कूट :

(1) I, II और III सही हैं ।

(2) IV, II और III सही हैं ।

(3) IV, I और II सही हैं ।

(4) I, III और IV सही हैं ।

24. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से किनको पथ्य आहार के अंतर्गत सम्मिलित किया जाता है ?

I. शुण्ठी II. यवक्

III. पटोल IV. माष

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूटों का उपयोग करें –

कूट :

(1) I और II सही हैं ।

(2) III और IV सही हैं ।

(3) I और III सही हैं ।

(4) II और III सही हैं ।

25. निम्नलिखित में से कौन केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के दो मुख्य भाग हैं ?

I. मेरुरज्जु

II. मस्तिष्क

III. अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र

IV. परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूटों का उपयोग करें –

कूट :

(1) I और II सही हैं ।

(2) III और IV सही हैं ।

(3) II और III सही हैं ।

(4) II और IV सही हैं ।

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

26. Risk factors of Hypertension are

I. Obesity

II. Stress

III. Walking

IV. Smoking

Find the correct answer according to the codes given below :

Codes :

(1) I, II and III are correct. (2) II, III and IV are correct.

(3) III and IV are correct. (4) I, II and IV are correct.

27. The most important Yoga practices for the management of sinusitis are

I. Neti Kriya

II. Kapāla bhāti

III. Ardha Chakrāsana

IV. Mayurāsana

Find the correct combination according to the codes given below :

Codes :

(1) I, II and III are correct (2) I, III & IV are correct

(3) I, II & IV are correct (4) IV, III & II are correct

28. The following are major stress hormones :

I. Prolactin

II. Cortisol

III. Epinephrine

IV. Glucagon

Use the codes given below for correct answer.

Codes :

(1) I & II are correct. (2) III & IV are correct.

(3) II & III are correct. (4) II & IV are correct.

29. Which are the characteristics of Hatha siddhi according to Hatha Pradeepika ?

I. Clarity in eyes

II. Slimness in body

III. Happiness on face

IV. Increase in memory

Use the codes given below for correct answer.

Codes :

(1) I, II & III are correct. (2) II, III & IV are correct.

(3) I, III & IV are correct. (4) I, II, III & IV are correct.

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

26. उच्च-रक्तचाप के कौन-कौन से जोखिमी कारक हैं ?

I. मोटापा

II. तनाव

III. टहलना

IV. धूम्रपान करना

नीचे दिए गए कूटों की सहायता से सही संयोजन ज्ञात करें :

कूट :

(1) I, II और III सही हैं ।

(2) II, III और IV सही हैं ।

(3) III और IV सही हैं ।

(4) I, II और IV सही हैं ।

27. वायुविवरशोथ (साइनोसाइटिस) के प्रबंधन के लिए सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण योगाभ्यास हैं :

I. नेति क्रिया

II. कपालभाति

III. अर्द्ध-चक्रासन

IV. मयूरासन

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुने :

कूट :

(1) I, II और III सही हैं ।

(2) I, III और IV सही हैं ।

(3) I, II और IV सही हैं ।

(4) IV, III और II सही हैं ।

28. निम्नलिखित में कौन से प्रमुख स्ट्रेस हार्मोन्स हैं ?

I. प्रोलैक्टिन

II. कॉर्टिसोल

III. एपिनेफ्रीन

IV. ग्लूकैगॉन

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

(1) I और II सही हैं ।

(2) III और IV सही हैं ।

(3) II और III सही हैं ।

(4) II और IV सही हैं ।

29. हठप्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के कौन से लक्षण हैं ?

I. नेत्र निर्मल होना ।

II. शरीर का पतला होना ।

III. मुख पर प्रसन्नता होना ।

IV. स्मरणशक्ति बढ़ना ।

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

(1) I, II तथा III सही हैं ।

(2) II, III तथा IV सही हैं ।

(3) I, III तथा IV सही हैं ।

(4) I, II, III तथा IV सही हैं ।

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

30. The benefits of Suryabhedan Prānāyāma according to Hatha Pardeepika are –

I. Purifies the frontal sinus

II. Destroyes Worm

III. Balances the Vayus

IV. Removes hunger and thirst

Use the codes given below for correct answer.

Codes :

(1) I & II are correct. (2) II & III are correct.

(3) III & IV are correct. (4) IV & I are correct.

31. Backward bending of Vertebral column occurs during the practice of which asanas ?

I. Bhujangasana

II. Vajrasana

III. Pashchimottanasana

IV. Dhanurasana

Use the codes given below for correct answer.

Codes :

(1) I and II are correct. (2) II and IV are correct.

(3) I and IV are correct. (4) II and III are correct.

32. The following are the non-verbal communication skills :

I. Maintaining eye contact

II. Body postures

III. Facial expressions

IV. Lecture cum demonstration

Find the correct combination according to the codes :

Codes :

(1) I, II and III are correct. (2) I and IV are correct.

(3) II, III and IV are correct. (4) III, IV and I are correct.

33. Given below are two statements, labelled as Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Prasthānatrayee shows the path to attain "Moksha" (liberation).

Reason (R) : Upanishads, Brahmasutras and Bhagwadgeeta are the three authoritative primary sources of knowledge of Vedānta Darshana.

In the context of above two statements, which one of the following is correct ?

(1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(2) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).

(3) (A) is true, but (R) is false.

(4) (A) is false, but (R) is true.

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

30. हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ हैं
I. कपाल शुद्धि करता है ।
II. उदरकृमि नष्ट करता है ।
III. वायु को संतुलित करता है ।
IV. भूख व प्यास मिटाता है ।
सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :
कूट :
(1) I तथा II सही हैं ।
(2) II तथा III सही हैं ।
(3) III तथा IV सही हैं ।
(4) IV तथा I सही हैं ।

31. किस आसन के अभ्यास के दौरान मेरुदण्ड का झुकाव पीछे की ओर होता है ?
I. भुजंगासन
II. वज्रासन
III. पश्चिमोत्तानासन
IV. धनुरासन
सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :
कूट :
(1) I और II सही हैं ।
(2) II और IV सही हैं ।
(3) I और IV सही हैं ।
(4) II और III सही हैं ।

32. निम्नलिखित में से अशाब्दिक सम्प्रेषण कौशल हैं :
I. आँखों द्वारा सम्पर्क बनाए रखना
II. शारीरिक भंगिमाएँ
III. मुखीय अभिव्यक्तियाँ
IV. व्याख्यान-सह प्रदर्शन
कूट के अनुसार सही संयोजन है :
कूट :
(1) I, II और III सही हैं ।
(2) I और IV सही हैं ।
(3) II, III और IV सही हैं ।
(4) III, IV और I सही हैं ।

33. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है । नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :
अभिकथन (A) : प्रस्थानत्रयी 'मोक्ष' की प्राप्ति का मार्ग दिखाती है ।
तर्क (R) : उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र और भगवद्गीता वेदांत दर्शन के ज्ञान के तीन प्रामाणिक मुख्य स्रोत हैं ।
उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है ?
(1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है ।
(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है ।
(3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है ।
(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है ।

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

34. Given below are two statements, labelled as Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Health of human beings is multidimensional.

Reason (R) : Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely an absence of disease or infirmity.

In the context of above two statements, which one of the following is correct ?

(1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(2) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).

(3) (A) is true, but (R) is false.

(4) (A) is false, but (R) is true.

35. Given below are two statements, labelled as Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Pashchimōttānāsana is contraindicated in sciatica.

Reason (R) : Pashchimōttānāsana is a type of forward bending asana. All types of forward bending asanas should be contraindicated in sciatica.

In the context of above two statements, which one of the following is correct ?

(1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(2) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).

(3) (A) is true, but (R) is false.

(4) (A) is false, but (R) is true.

36. Given below are two statements, labelled as Assertion (A), and a Reason (R). Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Practice of Shavāsana and Dhyāna improves the memory of a person.

Reason (R) : Memory is the process of encoding, storage and retrieval of information. Relaxation practices of Yoga improve these functions of brain to increase the memory.

In the context of above two statements, which one of the following is correct ?

(1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).

(2) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).

(3) (A) is true, but (R) is false.

(4) (A) is false, but (R) is true.

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

34. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है । नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : मनुष्यों का स्वास्थ्य बहुआयामी होता है ।

तर्क (R) : स्वास्थ्य केवल बीमारी या अशक्तता की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सुख की अवस्था है ।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है ?

(1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है ।

(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

(3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है ।

(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है ।

35. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है । नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : पश्चिमोत्तानासन गृध्रसी में निषिद्ध है ।

तर्क (R) : पश्चिमोत्तानासन आगे की ओर झुकने वाले आसनों का एक प्रकार है । गृध्रसी में आगे झुकने वाले सभी प्रकार के आसन निषिद्ध होने चाहिए ।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है ?

(1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है ।

(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

(3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है ।

(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है ।

36. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है । नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : शवासन और ध्यान का अभ्यास व्यक्ति की स्मरण-शक्ति में सुधार लाते हैं ।

तर्क (R) : स्मरण-शक्ति सूचना के संकेतन, संचय और पुन:प्राप्ति की प्रक्रिया है । योग के विश्रामदायक अभ्यास स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए मस्तिष्क के इन प्रकार्यों में सुधार लाते हैं ।

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है ?

(1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है ।

(2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

(3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है ।

(4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है ।

www.a2zSubjects.com

37. Arrange the following sub-divisions of the Vedas in order in which they appeared. Use the code given below :

I.	Upanishads	II.	Āranyakās
III.	Brāhmanas	IV.	Samhitas

Codes :

(1)	I, II, III, IV	(2)	II, IV, III, I
(3)	III, I, II, IV	(4)	IV, III, II, I

38. Arrange the following elements in sequential order according to Bhagwad Geeta :

I.	Anger	II.	Involvement in sense objects
III.	Attachment	IV.	Desire

Use the codes for the correct answer :

Codes :

(1)	I, III, IV, II	(2)	III, II, I, IV
(3)	II, III, IV, I	(4)	IV, II, III, I

39. Arrange the following elements in sequential order from their origin :

I.	Prithivi	II.	Vayu
III.	Akash	IV.	Jala
V.	Agni		

Use the codes for the correct answer :

Codes :

(1)	II, IV, I, III, V	(2)	III, II, V, IV, I
(3)	IV, III, V, II, I	(4)	V, III, I, IV, II

40. Arrange the following parts of Respiratory system in a sequential order. Use the code given below :

I.	Bronchioles	II.	Trachea
III.	Bronchi	IV.	Alveoli

Codes :

(1)	III, I, II, IV	(2)	II, I, III, IV
(3)	IV, III, I, II	(4)	II, III, I, IV

41. Arrange the Pancha Kosha in sequential order, from gross to subtle. Use the codes given below :

I.	Manomaya Kosha	II.	Prānamaya Kosha
III.	Ānandamaya Kosha	IV.	Annamaya Kosha
V.	Vigyānamaya Kosha		

Codes :

(1)	II, IV, I, III, V	(2)	II, IV, III, I, V
(3)	IV, II, I, III, V	(4)	IV, II, I, V, III

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

37. वेदों के निम्नलिखित उप-खण्डों को उस क्रम में व्यवस्थित कीजिए, जिसमें वे दृष्टिगोचर हुए थे । उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

I.	उपनिषद्	II.	आरण्यक
III.	ब्राह्मण	IV.	संहिता

कूट :

(1)	I, II, III, IV	(2)	II, IV, III, I
(3)	III, I, II, IV	(4)	IV, III, II, I

38. भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित तत्त्वों को क्रम में व्यवस्थित करें :

I.	क्रोध	II.	इन्द्रिय विषयों में लिप्तता
III.	आसक्ति	IV.	काम

सही उत्तर देने के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें –

कूट :

(1)	I, III, IV, II	(2)	III, II, I, IV
(3)	II, III, IV, I	(4)	IV, II, III, I

39. निम्नलिखित तत्त्वों को उनके उद्भव के अनुसार क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

I.	पृथ्वी	II.	वायु
III.	आकाश	IV.	जल
V.	अग्नि		

सही उत्तर देने के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें –

कूट :

(1)	II, IV, I, III, V	(2)	III, II, V, IV, I
(3)	IV, III, V, II, I	(4)	V, III, I, IV, II

40. श्वसन तंत्र के निम्नलिखित अंगों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें । उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

I.	ब्रोन्किओल्स	II.	ट्रैकिया
III.	ब्रोन्काई	IV.	एल्वियोलाई

कूट :

(1)	III, I, II, IV	(2)	II, I, III, IV
(3)	IV, III, I, II	(4)	II, III, I, IV

41. निम्नलिखित पंचकोश को स्थूल से सूक्ष्म की ओर से क्रम में व्यवस्थित करें । सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

I.	मनोमय कोश	II.	प्राणमय कोश
III.	आनंदमय कोश	IV.	अन्नमय कोश
V.	विज्ञानमय कोश		

कूट :

(1)	II, IV, I, III, V	(2)	II, IV, III, I, V
(3)	IV, II, I, III, V	(4)	IV, II, I, V, III

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

42. Match List – I with List – II and select the correct option by choosing from codes given below :

	List – I		**List – II**
I.	Body	A.	Charioteer
II.	Soul	B.	Rein
III.	Mind	C.	Horse
IV.	Sense Organs	D.	Chariot

Codes :

	I	II	III	IV
(1)	A	C	B	D
(2)	D	B	C	A
(3)	D	A	B	C
(4)	B	D	C	A

43. Match List – I with List – II and select the correct option by choosing from codes given below :

	List – I		**List – II**
I.	Klesha	A.	Anavasthitattva
II.	Chittavritti	B.	Angamejayatva
III.	Sahabhuva	C.	Vikalpa
IV.	Antaraya	D.	Asmitā

Codes :

	I	II	III	IV
(1)	C	D	B	A
(2)	D	C	A	B
(3)	D	C	B	A
(4)	C	D	A	B

44. Match the List – I with List – II and select the correct option using codes given below :

	List – I		**List – II**
I.	Flat bones	A.	Arms and Legs
II.	Long bones	B.	Wrists
III.	Short bones	C.	Sternum and Scapula
IV.	Irregular bones	D.	Vertebrae

Codes :

	I	II	III	IV
(1)	D	A	B	C
(2)	C	A	B	D
(3)	C	A	D	B
(4)	A	B	C	D

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

42. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुने :

	सूची – I		**सूची – II**
I.	शरीर	A.	सारथी
II.	आत्मा	B.	लगाम
III.	मन	C.	अश्व
IV.	इन्द्रियाँ	D.	रथ

कूट :

	I	II	III	IV
(1)	A	C	B	D
(2)	D	B	C	A
(3)	D	A	B	C
(4)	B	D	C	A

43. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुने :

	सूची – I		**सूची – II**
I.	क्लेश	A.	अनवस्थितत्व
II.	चित्तवृत्ति	B.	अंगमेजयत्व
III.	सहभुव	C.	विकल्प
IV.	अन्तराय	D.	अस्मिता

कूट :

	I	II	III	IV
(1)	C	D	B	A
(2)	D	C	A	B
(3)	D	C	B	A
(4)	C	D	A	B

44. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुने :

	सूची – I		**सूची – II**
I.	चपटी अस्थियाँ	A.	बाँहें और टाँगें
II.	लंबी अस्थियाँ	B.	कलाइयाँ
III.	छोटी अस्थियाँ	C.	उरोस्थि और अंसफलक
IV.	टेढ़ी-मेढ़ी अस्थियाँ	D.	कशेरुकाएँ

कूट :

	I	II	III	IV
(1)	D	A	B	C
(2)	C	A	B	D
(3)	C	A	D	B
(4)	A	B	C	D

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

45. Match the List – I with List – II and select the correct option using codes given below :

List – I		**List – II**	
I.	Styāna	A.	Inability to achieve the Samadhi Bhumi
II.	Avirati	B.	Lack of Interest
III.	Alabdhabhumikatva	C.	Inability to maintain the chitta in achieved state
IV.	Anvasthitatva	D.	Sensual gratification

Codes :

	I	II	III	IV
(1)	B	C	A	D
(2)	B	D	A	C
(3)	C	B	D	A
(4)	D	C	A	B

Read the following paragraph carefully and answer the five questions : (Question No. **46** to **50**)

"Shatkarmas" include six groups of purification practices. They remove the toxins from body channels to improve the flow of Prana in different body parts. Shatkarmas create harmony between two major pranic flows, Ida and Pingala, to attain physical and mental purification and balance. These practices are advised before āsana, prānāyāma and other higher Yoga practices for successful progression of spiritual journey. The six main groups of Shatkarmas are Dhauti, Basti, Neti, Trātaka, Nauli and Kapālabhāti. These techniques should be taught by an experienced and qualified persons, not only theoretically but practically too. Dhauti kriyas are mainly meant for cleansing of upper part of gastro intestinal tract. 'Dhauti' is useful for patients of Hyper acidity, Flatulence and Bronchial Asthama. Basti is the process of cleansing the rectum and large intestine. It is useful for patients of constipation. Neti is the process of cleansing of nasal passages. Two major types of it are Jala Neti and Sutra Neti. Neti is beneficial in case of sinusities, Allergic Rhinitis and Migraine. Trātaka is the process of intense gazing at one point or object without blinking the eyes. It helps to improve eye-sight, concentration and memory power. Nauli Kriya is the process of massaging and strengthening of abdominal organs, by clockwise and anticlockwise rolling of Ractii muscles. Nauli improves appetite and digestion and removes constipation. Kapālbhāti is a cleansing technique intend to purify the frontal part of brain. It helps to destroy the imbalance of kapha dosha and facilitate to practice Prānāyāma.

www.a2zSubjects.com

45. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुने :

सूची – I		**सूची – II**	
I.	स्त्यान	A.	समाधि भूमि को प्राप्त करने में असमर्थता
II.	अविरति	B.	इच्छा न होना
III.	अलब्धभूमिकत्व	C.	प्राप्त स्थिति में चित्त को लगाए रखने में असमर्थता
IV.	अनवस्थितत्व	D.	विषयों में तृप्ति बने रहना

कूट :

	I	II	III	IV
(1)	B	C	A	D
(2)	B	D	A	C
(3)	C	B	D	A
(4)	D	C	A	B

नीचे दिए गए गद्यांश को सावधानीपूर्वक पढ़ें और प्रश्न संख्या **46** से **50** के उत्तर दीजिए :

"षट्कर्मों" में शुद्धिकरण अभ्यासों के छह समूह आते हैं । ये शरीर के विभिन्न भागों में प्राण के प्रवाह में सुधार लाने के लिए शरीर की नाड़ियों से विषैले तत्त्वों को हटाते हैं । षट्कर्म प्राण के दो मुख्य प्रवाहों - इड़ा एवं पिंगला के बीच सामंजस्य स्थापित करते हैं ताकि शारीरिक एवं मानसिक शुद्धिकरण और संतुलन प्राप्त हो पाए । इन अभ्यासों की सलाह आध्यात्मिक मार्ग पर सफलतापूर्वक आगे बढ़ने के लिए आसन, प्राणायाम और अन्य उच्च योगाभ्यासों को करने से पहले दी जाती है । षट्कर्मों के मुख्य छह समूह हैं – धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति । किसी अनुभवी और योग्य व्यक्ति द्वारा न केवल सैद्धांतिक, बल्कि क्रियात्मक रूप से इन तकनीकों की शिक्षा दी जानी चाहिए । धौति क्रियाओं का उद्देश्य मुख्य रूप से पाचनतंत्र संबंधी मार्ग के ऊपरी भाग की सफाई करना होता है । धौति क्रिया अति-अम्लता (हाइपरएसिडिटी), पेट फूलने (फ्लैटुलेंस) और ब्रोन्कियल अस्थमा के मरीजों के लिए उपयोगी है । बस्ति मलाशय और बड़ी आँत की सफाई करने की प्रक्रिया है । यह कब्ज के मरीजों के लिए उपयोगी है । नेति नासिका मार्गों की सफाई की प्रक्रिया है । इसके मुख्य दो प्रकार हैं - जल नेति और सूत्र नेति । नेति वायुविवरशोथ (साइनोसाइटिस), एलर्जिक नासाशोथ (राइनिटिस) और माइग्रेन में लाभदायक है । त्राटक आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु पर एकटक देखने की प्रक्रिया है । यह चक्षु दृष्टि, एकाग्रता और स्मरण शक्ति के सुधार में सहायता करता है । नौलि क्रिया उदर के अंगों की मालिश करने और रेक्टाई की मांसपेशियों को दक्षिणावर्त एवं वामावर्त (क्लॉकवाइज एंड एंटी-क्लॉकवाइज) घुमाते हुए उन्हें मजबूत बनाने की प्रक्रिया है । नौलि क्षुधा एवं पाचन में सुधार लाता है और कब्ज को दूर करता है । कपालभाति मस्तिष्क के अग्र भाग को शुद्ध करने की एक तकनीक है । यह कफ़ दोष के असंतुलन को नष्ट करने और प्राणायाम के अभ्यास में सहायता करता है ।

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

46. Shatkarma procedure for cleansing of nasal passages is –

(1) Dhauti

(2) Neti

(3) Basti

(4) Nauli

47. Shatkarmas are advised to practice

(1) Before Asana only

(2) Before Asana and Pranayama

(3) Before Pranayama only

(4) After Asana and Pranayama

48. Shatkarmas beneficial for the patients suffering from constipation are

(1) Basti and Neti

(2) Nauli and Neti

(3) Basti and Nauli

(4) Nauli and Kapālabhāti

49. The two major types of Neti Kriya are

(1) Jala Neti and Ghrita Neti

(2) Sutra Neti and Dugdha Neti

(3) Jala Neti and Sutra Neti

(4) Sutra Neti and Madhu Neti

50. The intense gazing at one point or object without blinking of eyes is called :

(1) Dhauti

(2) Neti

(3) Kapālabhāti

(4) Trātaka

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

46. नासिका मार्गों की सफाई की षट्कर्म प्रक्रिया है :

(1) धौति (2) नेति

(3) बस्ति (4) नौलि

47. षट्कर्मों के अभ्यास की सलाह दी जाती है –

(1) केवल आसन से पहले

(2) आसन और प्राणायाम से पहले

(3) केवल प्राणायाम से पहले

(4) आसन और प्राणायाम के बाद

48. कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए लाभदायक षट्कर्म हैं –

(1) बस्ति और नेति

(2) नौलि और नेति

(3) बस्ति और नौलि

(4) नौलि और कपालभाति

49. नेति क्रिया के दो मुख्य प्रकार हैं :

(1) जल नेति और घृत नेति

(2) सूत्र नेति और दुग्ध नेति

(3) जल नेति और सूत्र नेति

(4) सूत्र नेति और मधु नेति

50. आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु को एकटक देखने को कहा जाता है –

(1) धौति

(2) नेति

(3) कपालभाति

(4) त्राटक

www.a2zSubjects.com

www.a2zSubjects.com

Space For Rough Work

www.a2zSubjects.com