

259. बन्धों के नाम हैं-

- (a) जालन्धर बन्ध
- (b) उड्डियान बन्ध
- (c) मूल बन्ध
- (d) उपरोक्त सभी

260. अनुलोम विलोम (नाड़ी शोधन) लाभदायक है-

- (a) नाड़ियों की शुद्धि में
- (b) अच्छे रक्त प्रवाह में
- (c) बेहतर पाचन में
- (d) अच्छे शरीर के लिए

261. ध्यान का अभ्यास किस तरह के आसन में किया जाना चाहिए-

- (a) जिसमें सुखपूर्वक बैठ सकें
- (b) जिसमें कष्ट को सहन कर सकें
- (c) लेटकर
- (d) खड़े होकर

262. 'ऊँ' को और किस नाम से जाना जाता है-

- (a) प्रणव
- (b) धनुष
- (c) श्वास
- (d) प्रश्वास

263. तीनों बन्धों के मिलने से कौन-सा बन्ध बनता है-

- (a) जालन्धर बन्ध
- (b) महाबन्ध
- (c) मूल बन्ध
- (d) उड्डियान बन्ध

264. किस क्रिया से शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है-

- (a) सूर्य भेदन
- (b) सूर्य नमस्कार
- (c) अनुलोम विलोम
- (d) भ्रामरी

265. 'अ', 'उ', 'म' ये तीनों अक्षर किस मन्त्र में आते हैं-

- (a) गायत्री मन्त्र
- (b) प्रणव मन्त्र
- (c) हनुमान चालीसा
- (d) दुर्गा चालीसा

259. The names of the Bandhas are-

- (a) Jalandhar Bandha
- (b) Uddiyan Bandha
- (c) Mool Bandha
- (d) All of these

260. What is 'Anulom Vilom' (Nadishodhan) beneficial of-

- (a) Purification of the Nadi's
- (b) Better Blood Circulation
- (c) Better Digestion
- (d) Better Physical Body

261. In which type of posture should meditation be practiced-

- (a) In which one can sit comfortably
- (b) In which one can bear the pain
- (c) In lie down position
- (d) In standing position

262. By what other name is 'Om' known-

- (a) Pranav
- (b) Bow
- (c) Breath
- (d) Exhale

263. Which Bandha is formed by Joining all the three bandhas-

- (a) Jalandhar Bandha
- (b) Maha Bandha
- (c) Mool Bandha
- (d) Uddiyan Bandha

264. In which process oxygen is supplied in the body-

- (a) Surya Bhedan
- (b) Surya Namaskar
- (c) Anulom Vilom
- (d) Bhramri

265. In which mantra do these three letters 'A', 'U', 'M' appear-

- (a) Gayatri Mantra
- (b) Pranav Mantra
- (c) Hanuman Chalisa
- (d) Durga Chalisa

266. श्वास ध्यान किस पर आधारित होता है-

- (a) श्वास प्रश्वास पर
- (b) मस्तिष्क पर
- (c) जाप पर
- (d) आसन पर

267. 'योग सूत्र' की रचना किसके द्वारा की गई है-

- (a) आदिनाथ शिव
- (b) गोरक्षनाथ
- (c) महर्षि पतञ्जली
- (d) महर्षि व्यास

268. किस प्राणायाम के द्वारा प्यास पर नियन्त्रण किया जाता है-

- (a) भ्रामरी
- (b) शीतली
- (c) भस्त्रिका
- (d) केवली प्राणायाम

269. बस्ति क्रिया से कौन-से अंग की सफाई होती है-

- (a) बड़ी आँत
- (b) हृदय
- (c) नाक
- (d) कान

270. 'योगश्चित्त वृत्ति निरोधः' किसके द्वारा कहा गया है-

- (a) स्वामी विवेकानन्द
- (b) महर्षि पतञ्जली
- (c) स्वात्माराम
- (d) श्री अरविन्दो

271. योग की पहली व्यवस्थित प्रस्तुति किसके द्वारा लिखी गई-

- (a) महर्षि पतञ्जली
- (b) स्वामी सत्यानन्द
- (c) स्वामी शिवानन्द
- (d) स्वामी रामदेव

272. निम्न में से षट्कर्म में क्या आता है-

- (a) आसन
- (b) नेति
- (c) प्राणायाम
- (d) क्रिया

266. What is breathing meditation based on-

- (a) Inhale-Exhale
- (b) Brain
- (c) Chanting
- (d) On Asanas

267. By whom has 'Yoga Sutra' been composed-

- (a) Adinath Shiva
- (b) Gorkshanatha
- (c) Maharishi Patanjali
- (d) Maharishi Vyasa

268. By which Pranayama Thirst is controlled-

- (a) Bharamari
- (b) Sheetali
- (c) Bhastrika
- (d) Kevali Pranayam

269. Which part of the body gets cleaned by Basti Kriya-

- (a) Large Intestine
- (b) Heart
- (c) Nose
- (d) Ears

270. 'Yogachchitta Vritti Nirodh' is said by-

- (a) Swami Vivekananda
- (b) Maharishi Patanjali
- (c) Swatmarama
- (d) Sri Aurbindo

271. Who wrote the First Systematic Presentation of Yoga-

- (a) Maharishi Patanjali
- (b) Swami Satyanand
- (c) Swami Shivanand
- (d) Swami Ramdev

272. Which of the following is there Shatkarma-

- (a) Asana
- (b) Neti
- (c) Pranayam
- (d) Action

273. निम्न में से प्राणायाम कौन-सा है-

- (a) शवासन
- (b) शीतली
- (c) भ्रामरी
- (d) (b) और (c) दोनों

274. 'शीतली' शब्द का अर्थ क्या है-

- (a) गर्माहट
- (b) ठण्डक
- (c) हवा
- (d) बादल

275. सभी यौगिक अभ्यास के अन्त में करना चाहिए-

- (a) व्यायाम
- (b) ध्यान या शान्ति पाठ
- (c) नहाना
- (d) अधिक भोजन करना

276. आँखों की रोशनी के लिए क्या उपयोगी है-

- (a) त्राटक
- (b) शीतली
- (c) प्राणायाम
- (d) आसन

277. षट्क्रिया में 'षट्' का क्या अर्थ है-

- (a) 8
- (b) 6
- (c) 9
- (d) 10

278. पूर्ण यौगिक श्वसन संयोजन है-

- (a) प्राणायाम एवं मुद्रा का
- (b) पेट, वक्ष, हंसली का श्वसन
- (c) आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का
- (d) यम, नियम, आसन का

279. शीतली प्राणायाम का अभ्यास किस ऋतु में करना चाहिए-

- (a) गर्म
- (b) ठण्ड
- (c) बारिश
- (d) कभी भी

280. सूर्य नमस्कार के पहले व अन्तिम आसन का नाम क्या है-

- (a) पद्मासन
- (b) प्रणामासन
- (c) पादहस्तासन
- (d) भुजंगासन

281. योगासन करना चाहिए-

- (a) भरोपेट
- (b) खाली पेट
- (c) थकान की स्थिति में
- (d) जब बीमार महसूस करें

273. Which of the following is the Pranayam-

- (a) Shavasan
- (b) Sheetali
- (c) Bhramari
- (d) Both (b) and (c)

274. What is the meaning of the word 'Sheetali'.

- (a) Heat
- (b) Cold
- (c) Wind
- (d) Cloud

275. All yogic practices should end with-

- (a) Exercises
- (b) Meditation or Shanti Path
- (c) Taking a Bath
- (d) Eating Heavy Food

276. What is useful for eye sight-

- (a) Tratak
- (b) Sheetali
- (c) Pranayam
- (d) Asana

277. What meaning of 'Shat' in Shat Kriya-

- (a) 8
- (b) 6
- (c) 9
- (d) 10

278. Full Yogic Breathing is a combination of-

- (a) Pranayam and Mudras
- (b) Abdominal, Thoracic and Clavicular Breathing
- (c) Asana, Pranayama and Meditation
- (d) Yama, Niyam, Asana

279. In which season should Sheetal Pranayam be practiced-

- (a) Heat
- (b) Cold
- (c) Rain
- (d) Any time

280. What is the name of the first and last posture of Surya Namaskar-

- (a) Padmasana
- (b) Pranamasana
- (c) Padhastasana
- (d) Bhujangasana

281. Yogasana should be performed in-

- (a) Full stomach
- (b) Empty stomach
- (c) A state of tiredness
- (d) When feeling sick

282. योग में बन्ध शब्द का अर्थ है-

- (a) गहरा श्वसन
- (b) बाँधना या कसना
- (c) बहना
- (d) प्राणशक्ति

283. आज के समय में योग का कौन-सा रूप प्रचलित है-

- (a) राजयोग
- (b) हठयोग
- (c) कर्मयोग
- (d) भक्तियोग

284. शवासन किस आसन की श्रेणी में आता है-

- (a) ध्यानात्मक
- (b) शरीर संवर्धात्मक
- (c) विश्रामदायक
- (d) आनन्ददायक

285. योगाभ्यास का सबसे उत्तम समय कौन-सा है-

- (a) सायंकाल
- (b) प्रातःकाल
- (c) दोपहर
- (d) किसी भी समय

286. नौलि का अभ्यास किस अंग के अन्तर्गत आता है-

- (a) पेट
- (b) सीना
- (c) गुदा मार्ग
- (d) आँखें

287. अन्तर्भीन से हमें क्या प्राप्त होता है-

- (a) केवल शरीरिक शान्ति
- (b) केवल मानसिक शान्ति
- (c) पूर्ण शान्ति और आनन्द
- (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

288. जालंधर बन्ध में किस अंग का प्रयोग होता है-

- (a) गला और गर्दन
- (b) नाक
- (c) पेट
- (d) हाथ

289. 'प्रश्वास' का अर्थ क्या होता है-

- (a) श्वास रोकना
- (b) श्वास लेना
- (c) श्वास बाहर करना
- (d) जीवन का अन्त होना

282. The word Bandha in Yoga means-

- (a) Inhale Deeply
- (b) To Lock
- (c) Flow
- (d) Vital Energy

283. Which is the most popular form of Yoga in Today's Times-

- (a) Raja Yoga
- (b) Hatha Yoga
- (c) Karma Yoga
- (d) Bhakti Yoga

284. Shavasana comes under which category of Asanas-

- (a) Meditative
- (b) Body Enchancement
- (c) Relaxing
- (d) Joyful

285. What is the best time of Practice Yoga-

- (a) Evening
- (b) Morning
- (c) Afternoon
- (d) Any time

286. Under which part the practice of Noulī come-

- (a) Abdomen
- (b) Chest
- (c) Anal Passage
- (d) Eyes

287. What do we get from inner silence-

- (a) Only Physical Peace
- (b) Only Peace of Mind
- (c) Complete Peace and Bliss
- (d) None of these

288. Which organ is used in Jalandhara Bandha-

- (a) Throat and Neck
- (b) Nose
- (c) Abdomen
- (d) Hand

289. What is the meaning of 'Prashwas'.

- (a) Hold the Breath
- (b) Take Breath
- (c) Breath Out
- (d) End of Life

290. कौन-से प्राणायाम में भँवरे जैसी आवाज होती है-

- (a) भस्त्रिका (b) भ्रामरी
(c) सूर्यभेदन (d) उज्जायी

291. अष्टांगिक मार्ग किस प्रकार के योग के अन्तर्गत आता है-

- (a) राजयोग (b) हठयोग
(c) मन्त्र योग (d) भक्ति योग

292. श्वासन का अभ्यास किया जाता है-

- (a) पीठ के बल लेटकर
(b) पेट के बल लेटकर
(c) बैठकर
(d) खड़े होकर

293. योग का अन्तिम लक्ष्य क्या है-

- (a) मोक्ष (b) आनन्द
(c) स्वस्थ रहना (d) पुनर्जन्म

294. पूर्ण करिए 'योग: कर्मसु

- (a) शान्ति (b) कौशलम्
(c) पूर्णयम् (d) आलस्यम्

295. मंगलाचरण में किया जाता है-

- (a) मंगल भावनाओं के साथ मन्त्रों का पाठ
(b) मंगल भावना के साथ प्रार्थना
(c) गीत गाना
(d) (a) और (b) दोनों सही हैं

296. निम्नलिखित में से कौन-सा आसन सन्तुलन का आसन नहीं है-

- (a) वृक्षासन (b) जानुशीर्षासन
(c) नटराजासन (d) शीर्षासन

297. कपालभाती में कपाल का अर्थ है-

- (a) पेट (b) ललाट
(c) पीठ (d) पेट

298. अष्टांग योग का तीसरा अंग है-

- (a) आसन (b) नियम
(c) प्रत्याहार (d) प्राणायाम

290. In which Pranayam there is a sound like A Bumble Bee (Bhanwara)-

- (a) Bhastrika (b) Bhramari
(c) Surya Bhedan (d) Ujjayi

291. The eight fold path comes under which type of yoga-

- (a) Raja Yoga (b) Hatha Yoga
(c) Mantra Yoga (d) Bhakti Yoga

292. Shavnsana is practiced-

- (a) Lying on the back
(b) Lying on the stomach
(c) By sitting (d) By standing

293. What is the ultimate Goal of Yoga-

- (a) Salvation (Moksha)
(b) Enjoyment
(c) To be Healthy
(d) Rebirth

294. Complete 'Yogah Karmasu'

- (a) Shanti (b) Kaushalam
(c) Purnayam (d) Alasyam

295. What is done in Invocation-

- (a) Recitation of mantras with good wishes
(b) Prayer with good wishes
(c) Singing of songs
(d) Both (a) and (b) are correct

296. Which of the following Asana is not a balancing asana-

- (a) Vrikshasana
(b) Janushirshasana
(c) Natarajasana
(d) Shrisahasana

297. In Kapalabhati, the word kapal means-

- (a) Abdomen (b) Forehead
(c) Back (d) Legs

298. The third limb of Ashtanga Yoga is-

- (a) Asana (b) Niyama
(c) Pratyahara (d) Pranayam

299. पूरक, कुम्भक एवं रेचक का सही अनुपात है-

- (a) 1 : 1 : 1 (b) 1 : 2 : 2
(c) 1 : 1 : 2 (d) 1 : 4 : 2

300. त्रि-दोषों के नाम हैं-

- (a) सत्व-रजस-तमस
(b) वात-पित्त-कफ
(c) पृथ्वी-जल-अग्नि
(d) इनमें से कोई नहीं

301. श्वास लेने की प्रक्रिया को योग की भाषा में क्या कहते हैं-

- (a) रेचक (b) पूरक
(c) कुम्भक (d) उपर्युक्त सभी

302. दाएँ नथुने को क्या कहते हैं-

- (a) ईडा (b) पिंगला
(c) सुषुम्ना (d) कोई नहीं

303. योग दर्शन में वर्णित प्रथम पाँच अंगों को क्या कहते हैं-

- (a) बहिरंग (b) अंतरंग
(c) राजयोग (d) उपर्युक्त सभी

304. आसनों की कुल संख्या कितनी बतलाई गयी है-

- (a) 84 लाख (b) 85 लाख
(c) 82 लाख (d) कोई नहीं

305. 2016 में योग का कौन-सा अंतर्राष्ट्रीय दिवस था-

- (a) दूसरा (b) तीसरा
(c) चौथा (d) पाँचवा

306. अष्टांग योग में कितने अंग हैं-

- (a) 8 (b) 12
(c) 10 (d) 6

307. अष्टांग योग का प्रथम अंग कौन-सा है-

- (a) यम (b) नियम
(c) आसन (d) प्राणायाम

308. योग शब्द की उत्पत्ति किस धातु से हुई है-

- (a) युज (b) समाधी
(c) संयम (d) युजर

299. What is the correct ratio for Puraka, Kumbhaka and Rechaka-

- (a) 1-1-1 (b) 1-2-2
(c) 1-1-2 (d) 1-4-2

300. The names of Tri-Dosha are-

- (a) Satva-Rajas-Tamas
(b) Vata-Pitta-Kapha
(c) Prithvi-Jala-Agni
(d) None of these

301. What is the process of breathing called in yogic language-

- (a) Rechak (b) Purak
(c) Kumbhak (d) None of these

302. What is the right nostril called-

- (a) Ida (b) Pingla
(c) Susumna (d) None of these

303. What are the first five described in yoga Philosophy called-

- (a) Bahirang (b) Antrang
(c) Rajyoga (d) All of these

304. What is the total number of Asanas-

- (a) 84 Lakh (b) 85 Lakh
(c) 82 Lakh (d) None of these

305. In 2016 which International day of yoga was celebrated-

- (a) Second (b) Third
(c) Fourth (d) Fifth

306. How many limbs are there in Asthanga yoga-

- (a) 8 (b) 12
(c) 10 (d) 6

307. What is the first limbs in Ashtanga yoga-

- (a) Yama (b) Niyama
(c) Asana (d) Pranayama

308. What is the origin of the word of yoga-

- (a) Yuj (b) Samadhi
(c) Sanyam (d) Yujar

309. अष्टांग योग का तीसरा अंग कौन-सा है-

- (a) आसन (b) प्राणायाम
(c) यम (d) नियम

310. 'ह' शब्द का अर्थ है-

- (a) सूर्य नाड़ी (b) पिंगला नाड़ी
(c) प्राण (d) सभी

311. पश्चिमोत्तानसन उपयुक्त है-

- (a) मोटापा (b) मधुमेह
(c) दमा (d) इनमें से कोई नहीं

312. योगदर्शन सैद्धान्तिक है या व्यवहारिक-

- (a) सैद्धान्तिक (b) व्यवहारिक
(c) दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

313. योग दर्शन का मूल है-

- (a) वेद (b) देवता
(c) सांख्या (d) इनमें से कोई नहीं

314. निम्न में से कौन त्रिबंध में समाविष्ट नहीं हैं-

- (a) मूलबंध (b) उड्डियान बंध
(c) जालंधर बंध (d) मूलाधार चक्र

315. इनमें से कौन योग के गुरु है-

- (a) महर्षि रमण
(b) स्वामी विवेकानन्द
(c) (a) एवं (b) दोनों
(d) कोई नहीं

316. निम्न में से कौन सा आसन गर्भावस्था में लाभदायक है-

- (a) मयूरासन (b) धनुरासन
(c) भद्रासन (d) कोई नहीं

317. निम्न में से कौन-सा षट्कर्म के अन्तर्गत आता है-

- (a) कपालभाति (b) नौलि
(c) वस्ति (d) उपरोक्त सभी

318. योग कक्षा शुरू करने से पहले किया जाता है-

- (a) ध्यान (b) प्रार्थना
(c) व्यायाम (d) सूर्य नमस्कार

309. What is the third limbs in Ashthanga Yoga-

- (a) Asana (b) Pranayama
(c) Yama (d) Niyama

310. Meaning of 'Ha'.

- (a) Surya Nadi (b) Pingla Nadi
(c) Pran (d) All

311. Paschimattanasana is usefull in-

- (a) Obesity (b) Dibetes
(c) Asthama
(d) None of these

312. Yoga Philosophy theoretical of practical-

- (a) Theoretical (b) Practical
(c) Both (d) None of these

313. Yoga Philosophy has its origin in the-

- (a) Ved (b) Devta
(c) Sankhay
(d) None of these

314. Which of the following is not include in tribandh-

- (a) Mulbandh
(b) Uddiyan bandh
(c) Jalandhar bandh
(d) Muladhar chakra

315. Which of the following are yoga Guru-

- (a) Maharshi Raman
(b) Swami Vivekanand
(c) Both (a) and (b)
(d) None of these

316. Which among the following asana is useful in pregnancy-

- (a) Mayurasana
(b) Dhanurasana
(c) Bhadrasana
(d) None of these

317. Which of the following includes Shatkarma-

- (a) Kapalbhathi (b) Nauli
(c) Vasti (d) All of these

318. Yoga class usually begins with-

- (a) Meditation (b) Preyer
(c) Exercise
(d) Surya Namaskar

319. पवनमुक्तासन उपयुक्त है-

- (a) दमा (b) कब्ज
(c) मोटापा (d) इनमें से कोई नहीं

320. निम्न में से किस ग्रन्थ में प्राणायाम का वर्णन किया गया है-

- (a) पातंजल योग सूत्र
(b) हठप्रदीपिका
(c) घेरण्य संहिता
(d) उपरोक्त सभी

321. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष मनाया जाता है-

- (a) 11 जून (b) 20 जून
(c) 21 जून (d) 19 जून

322. प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था-

- (a) 15 जून 2014
(b) 16 जून 2014
(c) 21 जून 2014
(d) 20 जून 2014

323. पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व के कितने देशों ने मनाया-

- (a) 175 (b) 182
(c) 192 (d) 198

324. यम कितने प्रकार के होते हैं-

- (a) पाँच (b) छः
(c) सात (d) आठ

325. अष्टांग योग का द्वितीय अंग है-

- (a) यम (b) नियम
(c) आसन (d) प्राणायाम

326. षट्कर्मों के अभ्यास की सलाह दी जाती है-

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

327. कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए लाभदायक षट्कर्म हैं-

- (a) वस्ति और नेति
(b) नौलि और नेति

319. Pavan muktasana usefull to-

- (a) Asthama (b) Constipation
(c) Obesity (d) None of these

320. Pranayama is described in which of the following-

- (a) Patanjali Yoga Sutra
(b) Hathpradipika
(c) Gerandya Sanhinta
(d) None of all

321. International yoga day will be celebrated Annually-

- (a) 11 June (b) 20 June
(c) 21 June (d) 19 June

322. When was the first International yoga day celebrated-

- (a) 15 June 2014
(b) 16 June 2014
(c) 21 June 2014
(d) 20 June 2014

323. How many countries of the world the first International Yoga day-

- (a) 175 (b) 182
(c) 192 (d) 198

324. Tipes of Yama-

- (a) Five (b) Six
(c) Seven (d) Eight

325. Ashtanaga yoga is the second limb of yoga-

- (a) Yama (b) Niyama
(c) Asana (d) Pranayama

326. Practice of Shatakarma is advised-

- (a) Just before asana
(b) Before Asana and Pranayama
(c) Only before Paranayama
(d) After asana and Paranayama

327. Shatkarma beneficial for patients suffering from constipation-

- (a) Basti and Neti
(b) Nauli and Neti

244 / कॉलिज सरल - एजॉम्स एक्सपर्ट

344. निम्नलिखित में से कौन-सा आसन बैठकर किया जाता है-

- (a) हलासन
(b) गोमुखआसन
(c) पवनमुक्तासन
(d) वृक्षासन

345. प्राणायाम का अर्थ है-

- (a) नियम
(b) श्वास संचालन
(c) प्रार्थना
(d) इनमें से कोई नहीं

346. योग का अंतिम उद्देश्य है-

- (a) कैवल्य (b) समाधि
(c) स्वास्थ्य
(d) इनमें से कोई नहीं

347. योग का अर्थ क्या है-

- (a) विज्ञान
(b) चित्तवृत्तिनिरोध
(c) ध्यान
(d) इनमें से कोई नहीं

348. कपालभाति किससे संबंधित है-

- (a) प्राणायाम (b) षट्कर्म
(c) आसन (d) ध्यान

349. निम्नलिखित में कौन-सा आसन बैठकर किया जाता है-

- (a) गोमुखआसन (b) ताड़ासन
(c) वृक्षासन (d) कोई नहीं

350. "धारणामु च योग्यता मनस" किसका परिणाम है-

- (a) ध्यान (b) प्राणायाम
(c) प्रत्याहार (d) संयम

351. 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति किस धातु से हुई है-

- (a) युग (b) युगे
(c) युज (d) युजे

352. योग सूत्र पर प्रथम प्रमाणिक भाष्य किमने लिखा है-

- (a) वेद व्यास (b) पतंजलि
(c) याज्ञवल्क्य (d) वशिष्ठ मुनि

344. Which of the following asana is sitting posture-

- (a) Halasana
(b) Gomukhasana
(c) Pavanmuktasan
(d) Vrakchasana

345. Meaning of Pranayama-

- (a) Niyam
(b) Regular on the breath
(c) Preyer
(d) None of these

346. Ultimate aim of yoga is-

- (a) Kaivalya (b) Samadhi
(c) Health
(d) None of these

347. What is meaning of yoga-

- (a) Science
(b) Chitvaraktinirodh
(c) Knowledge
(d) None of the above

348. Kapalbhathi is related with-

- (a) Pranayama (b) Shatkarma
(c) Asana (d) Meditation

349. Which of the following asana is done by Silingwise-

- (a) Gomukhasana
(b) Tadasana
(c) Brakchasna
(d) None of these

350. What is the resuk of "Dharnasu Cha ability manash"-

- (a) Mediatation
(b) Pranayama
(c) Pratyhar (d) Sanyam

351. From which root does the word 'Yog' originate-

- (a) Yuge (b) Yuge
(c) Yuj (d) Yuje

352. Who has written the first authentic postil on yoga sutra-

- (a) Ved Vyas (b) Patanjali
(c) Yagyavalkya
(d) Vashishtha Muni

353. योग के अन्तिम लक्ष्य को क्या कहते हैं-

- (a) धन प्राप्त करना
(b) सुख प्राप्त करना
(c) मोक्ष प्राप्त करना
(d) मर जाना

354. महर्षि महेश योगी ने किस ध्यान की खोज की है-

- (a) योग निद्रा
(b) सोहम् जाप
(c) भावातीत ध्यान
(d) भ्रमर गुंजन ध्यान

355. ज्ञान योग, भक्ति योग तथा कर्मयोग की अवधारणा किस ग्रंथ में है-

- (a) रामायण (b) बौद्ध ग्रंथ
(c) जैन ग्रंथ (d) भगवत गीता

356. निम्न में से किस काल में सूर्य को महत्त्व दिया गया-

- (a) बौद्ध काल (b) वैदिक काल
(c) महाकाव्य (d) आधुनिक काल

357. रामायण में योगी की भूमिका में किसे दिखाया गया है-

- (a) राम (b) भरत
(c) सीता (d) लक्ष्मण

358. किस झील के तट पर आदि योगी ने योग का ज्ञान सप्तऋषियों को दिया था-

- (a) कान्ति सरोवर (b) वुलर झील
(c) बैकाल झील (d) डल झील

359. 'युज' शब्द निम्न में से किस भाषा का शब्द है-

- (a) संस्कृत (b) अंग्रेजी
(c) यूनानी (d) उर्दू

360. पतंजलि के अष्टांग योग में निम्न में से कौन सा अंग है-

- (a) विभूति पाद (b) समाधि पाद
(c) नियम (d) अस्तेय

353. What is called the ultimate goal of yoga-

- (a) Getting money
(b) To attain happiness
(c) To attain Moksha
(d) To be dead

354. Which type of meditation discovered by Maharishi Mahesh Yogi-

- (a) Yog Nidra
(b) Soham chanting
(c) Bhavatit meditation
(d) Bhramar Gunjan Meditation

355. In which book is the concept of Gyan Yoga, Bhakti and Karma Yoga-

- (a) Ramayan
(b) Buddhist texts
(c) Jain texts
(d) Bhagvat Geeta

356. In which of the following periods importance was given to sun-

- (a) Buddhist period
(b) Vedic period
(c) Mahakavya
(d) Modern period

357. Who is shown in the role of yogi in Ramayana-

- (a) Ram (b) Bharat
(c) Sita (d) Laxman

358. On the bank of which lake did Adiyogi give the knowledge of yoga to the seven sages-

- (a) Kanti Sarover Lake
(b) Boler lake
(c) Baikal lake (d) Dal lake

359. 'Yuj' word is form which of the following languages-

- (a) Sanskrit (b) English
(c) Unani (d) Urdu

60. Which of the following is a part of Patanjali Ashtang yoga-

- (a) Vibhuti pad
(b) Samadhi pad
(c) Niyam (d) Asteya

361. तुलसी दास जी का योग किस प्रकार का योग है-

- (a) भक्ति योग (b) राज योग
(c) कर्म योग (d) ज्ञान योग

362. योगशास्त्र में हठ योग में 'ह' का क्या अर्थ है-

- (a) चन्द्रमा (b) सूर्य
(c) ईडा (d) सुषुम्ना

363. मंत्र गणना निम्न में से किस प्रकार की जाती है-

- (a) मानसिक (b) अंगुलियों से
(c) माला से (d) ये सभी

364. योग साधक षट्कर्म कब कर सकता है-

- (a) योगासन से पूर्व
(b) प्राणायाम के पूर्व
(c) खाने के बाद
(d) सोते समय

365. योग शुद्धि कितने प्रकार की होती है-

- (a) चार प्रकार (b) छः प्रकार
(c) आठ प्रकार (d) दो प्रकार

366. योग मुद्रायें कितने प्रकार की होती हैं-

- (a) 4 (b) 5
(c) 9 (d) 10

367. सूर्य नमस्कार में कितनी शारीरिक स्थितियाँ होती हैं-

- (a) 10 (b) 12
(c) 5 (d) 8

368. बंध कितने प्रकार के होते हैं-

- (a) चार प्रकार (b) छः प्रकार
(c) दो प्रकार (d) पाँच प्रकार

369. वयन धौति का कौन सा प्रकार है-

- (a) कुंजल क्रिया (b) जल नेति
(c) व्याघ्र क्रिया (d) वस्ति

361. Which type of yoga is Tulsidas Ji in yog-

- (a) Bhakti yoga (b) Raj yoga
(c) Karma yoga (d) Gyan yoga

362. What is the meaning of 'Ha' in Hath Yog in yoga-

- (a) Moon (b) Sun
(c) Eda (d) Sushumna

363. In which of the following ways in mantra counting done-

- (a) Mental
(b) With fingers
(c) From the rosary
(d) All of these

364. When can a yoga practitioner do sathkarma-

- (a) Before yogasana
(b) Before pranayama
(c) After eat (d) At bed time

365. How many types of yog Shudhi Kriya-

- (a) Four type (b) Six type
(c) Eight type (d) Two type

366. How many types of Yog Mudra-

- (a) 4 (b) 5
(c) 9 (d) 10

367. How many posture are there in Sury Namaskar-

- (a) 10 (b) 12
(c) 5 (d) 8

368. How many types of Bandha-

- (a) Four type (b) Six type
(c) Two type (d) Five type

369. Which type of Vaman Dhouti is-

- (a) Kunjal Kriya
(b) Jal Neti
(c) Vyaghr Kriya
(d) Vasti

370. आयुर्वेद में कर्म को क्या कहा जाता है-

- (a) शोधन (b) चिन्तन
(c) शयन (d) कोई भी नहीं

371. योग शिक्षा व्यक्ति में कौन से गुणों के प्रभाव को कम करते हैं-

- (a) सतगुण (b) चेतना गुण
(c) रजोगुण (d) तमोगुण

372. आसन किसे कहते हैं-

- (a) जो स्थिरता प्रदान करें
(b) ध्यान
(c) समाधि (d) एकाग्रता

373. प्रणव एवं सोहम् जप से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है-

- (a) एकाग्रचित्त
(b) मन का बिखराव दूर
(c) स्थायित्व
(d) ये सभी

374. किस स्थिति में प्राणायाम नहीं करना चाहिये-

- (a) हृदय रोग
(b) घबराहट के समय
(c) पदमासन
(d) सोते समय

375. नाड़ी शोधन प्राणायाम किस प्रकार का प्राणायाम है-

- (a) संवेदनशील
(b) जटिल
(c) सूक्ष्म
(d) इनमें से कोई नहीं

376. अन्तर्भौन को कितने भागों में किया जाता है-

- (a) चार (b) पाँच
(c) छः (d) सात

377. विषयना को लगभग प्रतिदिन कितनी देर किया जाता है-

- (a) 10 मिनट (b) 20 मिनट
(c) 25 मिनट (d) 30 मिनट

370. What is Karma called in Ayurveda-

- (a) Purification (b) Thinking
(c) Sleeping (d) Neither

371. Yog Shiksha works under the influence of which guna in a person-

- (a) Satguna (b) Chetna guna
(c) Rajoguna (d) Tamo guna

372. What is called Asana-

- (a) Which provide stability
(b) Meditation
(c) Samadhi
(d) Concentration

373. What effect does Pranav Jap and Soham jap have on the body-

- (a) Concentrated
(b) Disappearance of mind
(c) Stability
(d) All of these

374. In which situation Pranayam should not be done-

- (a) Heart disease
(b) In time of Panic
(c) Padmassan
(d) at bed time

375. What type of pranayam is Nadi Shodhan pranayam-

- (a) Sensitive
(b) Complicated
(c) Micro
(d) None of these

376. In how many part of 'Antermoun' done-

- (a) Four (b) Five
(c) Six (d) Seven

377. For how long can vipassana be done approximately-

- (a) 10 Minutes (b) 20 Minutes
(c) 25 Minutes (d) 30 Minutes

378. उज्जायी प्राणायाम के अभ्यास से निम्न रोग दूर होते हैं—
 (a) क्षय रोग (b) कफ
 (c) ज्वर (d) प्लीहा
379. शीतकारी प्राणायाम से कौन से रोग में लाभ मिलता है—
 (a) मस्तिष्क रोग (b) गला रोग
 (c) नाक रोग (d) मुख रोग
380. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम किसके अन्तर्गत आते हैं—
 (a) वायु निरोधक समूह
 (b) शक्ति बंध समूह
 (c) (a) और (b) दोनों
 (d) इनमें से कोई नहीं
381. महाबंध किस लिए उपयोगी है—
 (a) कुण्डली जागरण के लिए
 (b) बिन्दु बल की रक्षा के लिए
 (c) दो नाड़ियों का मिलन
 (d) उपरोक्त सभी
382. किस ध्यान को धार्मिक कहा गया है—
 (a) भावातीत (b) सविता
 (c) चक्रीय (d) प्रवण जाप
383. प्रत्येक मन्त्र के कितने आयाम होते हैं—
 (a) दो (b) तीन
 (c) चार (d) पांच
384. किस मुद्रा में साधक को सूक्ष्म ध्वनि का अनुभव होता है—
 (a) षण्मुखी मुद्रा
 (b) तांडगी मुद्रा
 (c) विपरीतकर्णी
 (d) सभी
385. अग्नि तत्व का स्थान कहाँ है—
 (a) नाभि स्थान
 (b) कण्ठ स्थल
 (c) गुदा स्थल
 (d) हृदय स्थल
3378. The following disease are cured by the practice of "Ujjai" Pranayam—
 (a) Tuberculosis
 (b) Cough
 (c) Fever (d) Spleen
379. In which diseases in Sheetkari Pranayam beneficial—
 (a) Brain disease
 (b) Throat disease
 (c) Nose disease
 (d) Oral disease
380. What do compound micro exercises come under—
 (a) Air Containment group
 (b) Shakti bandh group
 (c) Both (a) and (b)
 (d) None of these
381. What is Maha Bandh useful for—
 (a) For Kundalini awakening
 (b) To protect Bindu bal
 (c) Meeting of two Nadi
 (d) All of the above
382. Which meditation has been called religious—
 (a) Bhavatit (b) Savita
 (c) Chakriya (d) Pranav Jap
383. How many dimensions does each Mantra have—
 (a) Two (b) Three
 (c) Four (d) Five
384. In which mudra does sadhak experience subtle sound—
 (a) Sanmukhee Mudra
 (b) Tadagi Mudra
 (c) Vipariti karni
 (d) All of these
385. Where is the location of fire elements—
 (a) Wevel Region
 (b) Throat Region
 (c) Anus Region
 (d) Heart Region

386. योगनिद्रा का अर्थ क्या है—
 (a) पूर्ण सजगता के साथ सोना
 (b) पूर्ण सजगता के साथ ध्यान लगाना
 (c) पूर्ण निद्रा में योग करना
 (d) इनमें से कोई नहीं
387. निम्न में से कौन-सी शारीरिक मुद्रा मूलबंध की हैं—
 (a) नेत्र बंध
 (b) मूलाधार चक्र की मुद्रा
 (c) कण्ठ बंध
 (d) कोई नहीं
388. महाभारत में कुल कितने पर्व हैं—
 (a) 12 (b) 10
 (c) 18 (d) 20
389. यौगिक आहार कुल कितने प्रकार के होते हैं—
 (a) चार (b) आठ
 (c) दो (d) तीन
390. भगवत गीता के अनुसार रजोगुण का परिणाम होता है—
 (a) लोभ (b) मोह
 (c) काम (d) मद
391. प्रेक्षा ध्यान किस धर्म से सम्बन्धित है—
 (a) बौद्ध धर्म (b) जैन धर्म
 (c) हिन्दू धर्म (d) सिख धर्म
392. योग के अभ्यास से किस आचरण में सुधार करता है—
 (a) सामाजिक (b) व्यक्तिगत
 (c) सांसारिक (d) राजनैतिक
393. 'ईश्वर प्राणिधान' से आप क्या समझते हैं—
 (a) गुरु की भक्ति
 (b) माता पिता की भक्ति
 (c) ईश्वर के प्रति भक्ति
 (d) किसी की नहीं
394. षट्कर्म में कौन-सी क्रिया आती है—
 (a) प्राणायाम (b) आसन
 (c) धौति (d) मुद्रा
386. What is the meaning of "Yog Nidra".
 (a) Sleeping with complete alertness
 (b) Meditate with complete alertness
 (c) Doing yoga in complete sleep
 (d) None of these
387. Which of the following body posture is of Mool Bandh—
 (a) Eyes Bandh
 (b) Mudra of Mooladhar
 (c) Throat Bandh
 (d) Nonc
388. How many parv in Mahabharat—
 (a) 12 (b) 10
 (c) 18 (d) 20
389. How many yogic food—
 (a) Four (b) Eight
 (c) Two (d) Three
390. According to Bhagavad Geeta result of Rajo Guna—
 (a) Greed (b) Fascination
 (c) Kam (d) Crazy
391. Preksha Meditation is related to which religion—
 (a) Buddhism (b) Jainism
 (c) Hindu (d) Sikhism
392. Which behaviour improves by practicing yog—
 (a) Social (b) Individual
 (c) Worldly (d) Politically
393. What do you understand by "Ishwar Pradidhan"—
 (a) Devotion to Guru
 (b) Devotion to parents
 (c) Devotion to God
 (d) Not anyone's
394. Which Kriya Comes in "Sath Karma"—
 (a) Pranayam (b) Assana
 (c) Dhouthi (d) Mudra

395. 'संतोष' शब्द अष्टांग योग के किस अंग से सम्बन्धित है-

- (a) यम (b) नियम
(c) आसन (d) प्राणायाम

396. यम कितने प्रकार के होते हैं-

- (a) चार (b) आठ
(c) सात (d) पाँच

397. निम्नलिखित में कौन-सा आसन का प्रकार है-

- (a) प्राणिधान आसन
(b) तप आसन
(c) भ्रामरी आसन
(d) ताड़ासन

398. योग के आधारभूत तत्व कौन से हैं-

- (a) आहार (b) विहार
(c) दिनचर्या (d) सभी

399. विचार का अर्थ क्या होता है-

- (a) चिन्तन करना (b) रोना
(c) सोना (d) जागना

400. कपाल भति क्या है-

- (a) क्रिया (b) आसन
(c) योग (d) कुछ नहीं

401. प्राणायाम में रेचक का अनुपात कितना होता है-

- (a) चार गुना (b) तीन गुना
(c) दो गुना (d) पाँच गुना

402. योग शास्त्र के अनुसार शरीर की मुख्य नाड़ियाँ हैं-

- (a) इडा-पिंगला
(b) पिंगला-सुषुम्ना
(c) इडा-सुषुम्ना
(d) इडा-पिंगला-सुषुम्ना

403. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस किस दिन मनाया जाता है-

- (a) 12 जनवरी (b) 21 जनवरी
(c) 21 जून (d) 21 जुलाई

404. योग का अंतिम लक्ष्य क्या है ?

- (a) मोक्ष (b) आनंद
(c) स्वस्थ रहना (d) पुनर्जन्म

395. The word "Santosh" is related to which part of Ashtang yog-

- (a) Yam (b) Niyam
(c) Asana (d) Pranayam

396. How many types of 'Yam' -

- (a) Four (b) Eight
(c) Seven (d) Five

397. Which of the following is type of Asana-

- (a) Pradidhan asana
(b) Tap asana
(c) Bhramari asana
(d) Tada asana

398. What are the basic element of yog-

- (a) Diet (b) Vihar
(c) Routine (d) All

399. What is the meaning of thought-

- (a) Thinking (b) Cry
(c) Sleeping (d) Wakeup

400. What is Kapal bhati-

- (a) Kriya (b) Asana
(c) Yog (d) None

401. What is the ratio of Rechak (Exhalation) in pranayama -

- (a) Four times (b) Three times
(c) Two times (d) Five times

402. According to yoga shastra the nadis of the body are -

- (a) Ida-Pingala
(b) Pingala-Sushumna
(c) Ida-Sushumna
(d) Ida-Pingala-Sushumna

403. International Yoga Day is celebrated on which day -

- (a) 12 January (b) 21 January
(c) 21 June (d) 21 July

404. What is the ultimate goal of yoga-

- (a) Salvation (Moksha)
(b) Enjoyment
(c) To be healthy
(d) Rebirth

405. किस बंध में उदर को पीठ की ओर सिकोड़ा जाता है-

- (a) जालंधर बंध (b) मूल बंध
(c) उड्डियान बंध
(d) महा बंध

406. ध्यानात्मक आसन के अंतर्गत आते हैं-

- (a) पद्मासन (b) सिद्धासन
(c) (a) एवं (b) दोनों
(d) उपरोक्त में से कुछ नहीं

407. अष्टांगिक मार्ग किस प्रकार के योग के अन्तर्गत आता है-

- (a) राजयोग (b) हठयोग
(c) भक्ति योग (d) मंत्र योग

408. योगाभ्यास के लिए आवश्यक है-

- (a) अनुशासन एवं गुरु भक्ति
(b) श्रद्धा एवं विश्वास
(c) (a) एवं (b) दोनों
(d) कुछ भी आवश्यक नहीं है

409. योगासनों के अभ्यास के पहले क्या करना चाहिए-

- (a) सूक्ष्म व्यायाम (b) सूर्य नमस्कार
(c) शवासन (d) उपरोक्त सभी

410. मंत्रों के उच्चारण से क्या प्रभाव पड़ता है-

- (a) शारीरिक एवं मानसिक एकाग्रता व शांति
(b) विशेष ध्वनि एवं तरंग का उत्पन्न होना
(c) आंतरिक ऊर्जा का बढ़ना
(d) उपरोक्त सभी

411. शवासन किस आसन की श्रेणी में आता है ?

- (a) ध्यानात्मक
(b) शरीर संवर्धनात्मक
(c) विश्रामदायक
(d) आनंदात्मक

405. In which Bandha the abdomen is contracted towards the back -

- (a) Jalandhar Bandha
(b) Mool Bandha
(c) Uddiyan Bandha
(d) Maha Bandha

406. Comes under meditative posture-

- (a) Padmasana
(b) Siddhasana

(c) Both (a) and (b)
(d) None of the above

407. The eight fold path comes under which type of yoga -

- (a) Raj yoga (b) Hatha yoga
(c) Bhakti yoga (d) Mantra yoga

408. Essential for yoga practice is -

- (a) Discipline and Guru Bhakti
(b) Faith and Belief
(c) Both (a) and (b)
(d) Nothing is necessary

409. What should be done before practicing yoga asanas -

- (a) Subtle exercise
(b) Surya Namaskar
(c) Shavasana
(d) All of the above

410. What is the effect of chanting mantra -

- (a) Physical and mental concentration and peace
(b) Generation of special sound and wave
(c) Increase of internal energy
(d) All of the above

411. Savasana comes under which category of Asanas -

- (a) Meditative
(b) Body enhancement
(c) Relaxing
(d) Joyful

412. किस प्राणायाम के अन्तर्गत जीह्वा की नलीनुमा आकृति बनायी जाती है-

- (a) सीत्कारी (b) शीतली
(c) सूर्यभेदन (d) भस्त्रिका

413. किस बंध के अन्तर्गत गले को संकुचित किया जाता है -

- (a) जालन्धर बन्ध (b) उड्डियान बंध
(c) मूल बन्ध (d) महा बंध

414. अष्टांग योग में धारणा का कौन सा स्थान है-

- (a) पहला (b) तीसरा
(c) पाँचवा (d) छठवाँ

415. पूर्ण कीजिए : योगः कर्मसु-

- (a) उच्चते (b) पूर्णम्
(c) कौशलम् (d) शांति

416. 'योगश्चित्त वृत्ति निरोधः' यह परिभाषा किसके द्वारा दी गई है-

- (a) भगवान शिव (b) पतंजलि मुनि
(c) स्वात्मराम जी (d) श्री अरविन्दो जी

417. निम्न में से कौन सा योग साधना का उद्देश्य है-

- (a) शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति
(b) मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति
(c) संवेगात्मक स्थिरता
(d) उपर्युक्त सभी

418. योग का अभ्यास किस तरह के स्थान पर किया जाता है-

- (a) समतल व हवादार
(b) ऊँचे-नीचे स्थान पर
(c) अंधकार में
(d) बंद कमरे में

419. स्वात्मराम जी ने हठयोग के किस ग्रंथ की रचना की है-

- (a) घेरण्ड संहिता
(b) शिव संहिता
(c) गोरक्ष संहिता
(d) हठ प्रदीपिका

412. Under which pranayama the tube-shaped shape of tongue is made -

- (a) Sitkari (b) Shitali
(c) Surya Bhedan
(d) Bhastrika

413. Under which Bandha the throat is compressed -

- (a) Jalandhar Bandha
(b) Uddiyan Bandha
(c) Mool Bandha
(d) Maha Bandha

414. What is the place of Dharana in Ashtanga yoga -

- (a) First (b) Third
(c) Fifth (d) Sixth

415. Complete Yoga - Karmasu -

- (a) Uchyate (b) Poornam
(c) Kaushalam (d) Shanti

416. "Yogashchitta Vratni Nirodhya" by whom is this definition given -

- (a) Lord Shiva
(b) Patanjali Muni
(c) Swatmaram Ji
(d) Shri Arvindo Ji

417. Which of the following is the aim of yoga -

- (a) Attainment of physical health
(b) Attainment of mental health
(c) Attainment of emotional health
(d) All of the above

418. At which type of place is yoga practised -

- (a) Flat and Airy
(b) On High and Low place
(c) In the dark
(d) In a closed room

419. Which Granth (Book) of Hatha Yoga is composed by Swatmaram Ji -

- (a) Gherand Samhita
(b) Shiv Samhita
(c) Goraksh Samhita
(d) Hath Pradipika

420. षट्कर्मों का मुख्य उद्देश्य है-

- (a) त्रिदोषों को संतुलित करना
(b) इडा व पिंगला नाड़ी को संतुलित करना
(c) शरीर की आंतरिक शुद्धि
(d) उपरोक्त सभी

421. त्राटक क्रिया किससे संबंधित है-

- (a) नेत्र ज्योति बढ़ाने में
(b) ध्यान को बढ़ाने में
(c) श्वास-प्रश्वास के नियंत्रण में
(d) याददाश्त बढ़ाने में

422. आँख, नाक और कंठ से किस क्रिया का संबंध है -

- (a) नेति (b) नौलि
(c) त्राटक (d) कपालभाँति

423. शिथिलीकरण की आवश्यकता क्यों पड़ती है-

- (a) श्वास-प्रश्वास व रक्त संचार को सामान्य करने के लिए
(b) मांसपेशियों व शारीरिक अंगों को शिथिल करने के लिए
(c) (a) व (b) दोनों
(d) उपरोक्त में से कुछ भी नहीं

424. ज्ञानयोग किस पर आधारित है-

- (a) भक्ति पर (b) तर्क पर
(c) कर्म पर (d) शास्त्रों पर

425. अ, उ व म इन तीन अक्षरों से मिलकर बनता है-

- (a) ॐ स्वर (b) ब्रम्हाण्ड
(c) धरती (d) आकाश

426. बस्ति क्रिया से कौन से अंग की सफाई होती है -

- (a) बड़ी आंत (b) हृदय
(c) नाक (d) कान

427. वह बंध जिसमें गुदा प्रदेश का संकुचन किया जाता है-

- (a) उड्डयन बंध (b) मूल बंध
(c) जालंधर बंध (d) खेचरी मुद्रा

420. The main objective of the Shatkarmas are -

- (a) To balance Tridosha
(b) To balance the Ida and Pingala Nadis
(c) To purify the body internally
(d) All of the above

421. What is Tratak Kriya related to -

- (a) In increasing eye sight
(b) In increasing attention
(c) In controlling breathing
(d) In increasing memory

422. Which kriya is related to Eyes, Nose and Throat -

- (a) Neti (b) Nauli
(c) Tratak (d) Kapal Bhati

423. Why is relaxation needed -

- (a) To normalize breathing and blood circulation
(b) To relax the muscles and body parts
(c) Both (a) and (b)
(d) None of the above

424. On what is the Gnanyoga based -

- (a) On devotion
(b) On logic
(c) On action (d) On scriptures

425. A, U, M consists of these three letters -

- (a) Om vowel (b) Universe
(c) Earth (d) Sky

426. Which part of the body gets cleaned by Basti Kriya -

- (a) Large intestine
(b) Heart
(c) Nose (d) Ears

427. The Bandha in which the contraction of Anal region is done-

- (a) Uddiyan Bandha
(b) Mool Bandha
(c) Jalandhar Bandha
(d) Khechari Bandha

428. ध्यान का अर्थ होता है-

(a) धारणा वाले स्थान पर चित्त वृत्ति की एकरूपता

(b) चुप-चाप बैठना

(c) एक ही काम को करते जाना

(d) बिना बाधा के सो जाना

429. अष्टांग योग का चौथा अंग है-

(a) आसन

(b) धारणा

(c) प्रत्याहार

(d) प्राणायाम

430. 'दिवादीगणीय' के अनुसार युज शब्द का अर्थ क्या है -

(a) यूजिर योगे

(b) युज संयमने

(c) युज समाधौ

(d) सभी

431. हठ शब्द में 'ठ' किस धातु का रूप है-

(a) चन्द्र

(b) सूर्य

(c) मंगल

(d) शनि

432. नियम का तीसरा अंग कौन सा है-

(a) सत्य

(b) संतोष

(c) ईश्वर प्राणिधान

(d) तप

433. 'समत्वं योग उच्यते' यह किसने कहा-

(a) महर्षि वशिष्ठ

(b) महर्षि व्यास

(c) स्वामी विवेकानंद

(d) श्री कृष्ण

434. आदि योगी ने योग की शिक्षा किसे दी-

(a) अगस्त्य मुनि

(b) हिरण्यगर्भ

(c) महर्षि वशिष्ठ

(d) ब्रम्हा

428. The meaning of meditation is-

(a) The uniformity of the attitude of the chitta in the place of perception

(b) To sit quietly

(c) Keep doing the same thing

(d) Fall a sleep without interrup-tion

429. The fourth limb of Ashtanga yoga is -

(a) Asana

(b) Dharma

(c) Pratyahara

(d) Pranayama

430. What is the meaning of the Yuj according to 'Diwadiganiy'.

(a) Yujir yoge

(b) Uuj sanyamne

(c) Yuj samadho

(d) All

431. Tha in the 'Hatha' is the form of which -

(a) Moon

(b) Sun

(c) Mars

(d) Saturn

432. What is the third part of the Niyamas -

(a) Satya

(b) Santosh

(c) Ishwar Pranidhan

(d) Tapa

433. "Samatvam Yoga Uchhyte" who said this -

(a) Maharshi Vashishth

(b) Maharshi Vyas

(c) Swami Vivekanand

(d) Shri Krishna

434. To whom did Adiyogi teach yoga-

(a) Agustya Muni

(b) Hiranyagarbh

(c) Maharshi Vashishtha

(d) Brahma

435. What is the meaning of Pratyahara -

(a) Concentration

(b) Breathing

(c) Withdrawa of senses from outside objects

(d) Moksha

436. स्वामी शिवानन्द, B.K.S. आयंगर और स्वामी सत्यानन्द जी योग के किस काल से सम्बन्धित हैं-

(a) शास्त्रीय काल

(b) आधुनिक काल

(c) शास्त्रीय काल के पश्चात्

(d) वैदिक काल

437. योग में 'बंध' शब्द का कार्य है-

(a) गहरी श्वास लेना

(b) रोकना

(c) श्वास बाहर निकालना

(d) प्राणिय शक्ति

438. निम्न में मुद्रा का उदाहरण है-

(a) विपरीतकर्नी

(b) सुखासन

(c) उदान

(d) रेचक

439. आज के समय में योग का कौन-सा रूप प्रचलित है-

(a) राजयोग

(b) हठयोग

(c) कर्मयोग

(d) ज्ञान योग

440. मंगलाचरण में किया जाता है-

(a) मंगल भावनाओं के साथ मंत्रों का पाठ

(b) मंगल भावना के साथ प्रार्थना

(c) गीत गाना

(d) (a) और (b) दोनों

441. मूल बंध का अभ्यास किस अंग के अन्तर्गत आता है-

(a) पेट

(b) सीना

(c) गुदा

(d) आँखें

442. शीतली प्राणायाम का अभ्यास किस ऋतु में करना चाहिए-

(a) गर्मी

(b) ठंड

(c) बारीश

(d) कभी भी

443. 'ऊँ' को और किस नाम से जाना जाता है-

(a) प्रणव

(b) धनुष

(c) श्वास

(d) प्रश्वास

436. Swami Shivananda, B.K.S. Iyengar and Swami Satyanand Ji belong to which period of yoga -

(a) Classical period

(b) Modern period

(c) Post classical period

(d) Vedic period

437. The word 'Bandha' in yoga means-

(a) Inhale deeply

(b) To lock

(c) Exhale

(d) Vital energy

438. Which of the following is a Mudra-

(a) Vipreet Karni

(b) Sukhasana

(c) Udana

(d) Rechaka

439. Which is the most popular form of yoga in today's times -

(a) Raj Yoga

(b) Hatha Yoga

(c) Karma Yoga

(d) Gyana Yoga

440. What is done in invocation -

(a) Recitation of mantras with good wishes

(b) Prayer with good wishes

(c) Sining of songs

(d) (a) and (b) both

441. Under which part the practice of mool bandha come-

(a) Abdomen

(b) Chest

(c) Anal

(d) Eyes

442. In which season should sheetali pranayama be practiced -

(a) Summer

(b) Winter

(c) Rainy

(d) Any time

443. By what other name is 'Om' known -

(a) Pranav

(b) Bow

(c) Breath

(d) Exhale

Y 435. प्रत्याहार का अर्थ क्या है -

O (a) ध्यान केन्द्रित करना

G (b) साँस लेना

A (c) वाह्य वस्तुओं से ध्यान हटाना

(d) मोक्ष

444. कुम्भक का अभ्यास किया जाता है-

- (a) प्राणायाम में (b) आसन में
(c) मुद्रा में (d) षट्क्रिया में

445. बंधों के नाम हैं-

- (a) जालन्धर (b) उड्डियान
(c) मूल (d) उपरोक्त सभी

446. मंत्र जप एवं प्रार्थनाएँ किसका भाग हैं-

- (a) आसन-प्राणायाम
(b) ध्यान
(c) कर्मयोग
(d) भक्ति योग

447. 'प्राणायाम' में किस तत्व को महत्वपूर्ण माना गया है-

- (a) रेचक (b) पूरक
(c) कुम्भक (d) महाबंध

448. कपालभाति क्या है-

- (a) षट्क्रिया (b) ध्यान
(c) आसन (d) मुद्रा

449. पतंजलि योगसूत्र में कुल सूत्रों की संख्या है-

- (a) 197 (b) 196
(c) 195 (d) 156

450. स्वाध्याय का क्या अर्थ होता है-

- (a) आत्म अनुशासन
(b) स्वयं का अध्ययन
(c) पवित्रता
(d) करुणा

451. योग का शाब्दिक अर्थ क्या है -

- (a) टूटना (b) बाँधना
(c) मोड़ना (d) जोड़ना

452. योग विद्या के आदि योगी किसे माना जाता है-

- (a) श्रीगम (b) श्रीकृष्ण
(c) शिव (d) ब्रह्मा

453. अष्टांग योग में कितने अंग होते हैं-

- (a) दस (b) पन्द्रह
(c) चार (d) आठ

444. In which process the practice kumbhak -

- (a) In Pranayam
(b) In Asana
(c) In Mudra (d) In Shatkriya

445. The names of the Bandhas are -

- (a) Jalandhar (b) Uddiyan
(c) Mool
(d) All of the above

446. Hymns and invocations are a part of -

- (a) Asanas and Pranayama
(b) Meditation
(c) Karma yoga
(d) Bhakti yoga

447. Which is the most important aspect of Pranayama -

- (a) Rechaka (b) Puraka
(c) Kumbhaka
(d) Maha bandha

448. What is Kapalbhathi -

- (a) Shatkriya (b) Meditation
(c) Asana (d) Mudra

449. The total number of sutras in the Patanjali Yogsutra is -

- (a) 197 (b) 196
(c) 195 (d) 156

450. What is the meaning of Swadhyay-

- (a) Self discipline
(b) Self study
(c) Purity
(d) Compassion

451. What is the meaning of Yog -

- (a) Break (b) Tying
(c) Fold (d) Add

452. Who is considered to be the original yogi of yog vidya-

- (a) Shri Ram (b) Shri Krishna
(c) Shiv (d) Brahma

453. How many limbs in Asthang Yog-

- (a) Ten (b) Fifteen
(c) Four (d) Eight

454. योग किसे सन्तुलित करता है-

- (a) मन (b) त्वचा
(c) कान (d) मुख

455. योग के अनुसार भोजन क्या होना चाहिए-

- (a) तामसिक (b) राजसिक
(c) सात्विक
(d) डिब्बा बंद भोजन

456. अनुलोम विलोम प्राणायाम को किसी दूसरे नाम से भी जाना जाता है-

- (a) शीतली (b) कपालभाति
(c) नाडी शोधन (d) भास्त्रिका

457. शीतली शब्द का क्या अर्थ होता है ?

- (a) फुंकारना (b) ठंडा करना
(c) गरम करना (d) नींद आना

458. पतंजलि योग में धारणा किस स्थान पर रखा गया है- अष्टांग योग के सन्दर्भ में-

- (a) प्रथम (b) चतुर्थ
(c) पंचम (d) षष्ठम्

459. 'योग चित्त वृत्ति निरोध' किसकी परिभाषा है ?

- (a) महर्षि पतंजलि (b) श्रीकृष्ण
(c) वाल्मीकि (d) गोरक्षनाथ

460. सूर्य नमस्कार की कुल कितनी स्थितियाँ होती हैं ?

- (a) 12 (b) 14
(c) 20 (d) 10

461. नेति क्रिया द्वारा किस अंग की सफाई की जाती है -

- (a) आँख (b) नाक
(c) सिर (d) दाँत

462. मूलबन्ध द्वारा कौन से रोग का उपचार किया जाता है-

- (a) गुदा सम्बन्धी रोग
(b) पेट सम्बन्धी रोग
(c) श्वास सम्बन्धी रोग
(d) गर्दन सम्बन्धी रोग

454. What does yoga balance -

- (a) Mind (b) Skin
(c) Ear (d) Mouth

455. What should be the food according to Yoga -

- (a) Tamsik (b) Rajsik
(c) Sativik (d) Fast food

456. Anulom vilom pranayam is also known by some other name -

- (a) Shitali (b) Kapalbhathi
(c) Nadi Shodhan
(d) Bhastrika

457. What is the meaning of the word Shitali-

- (a) Hissing (b) Cooling
(c) Heating (d) Sleepiness

458. Which place is Dharna placed in Patanjali Yoga-According to Ashtang Yog-

- (a) First (b) Fourth
(c) Fifth (d) Sixth

459. Who's definition "Yog chitta vrithi Nirodh-"

- (a) Mahrshi Patanjali
(b) Sri Krishna
(c) Balmiki
(d) Gorakhnath

460. How many posture are there in Surya Namaskar-

- (a) 12 (b) 14
(c) 20 (d) 10

461. Which organs is cleaned by Neti Kriya-

- (a) Eyes (b) Nose
(c) Head (d) Teeth

462. Which disease is treated by "Mool Bandh"-

- (a) Anus related diseases
(b) Stomuch related diseases
(c) Respiratory related diseases
(d) Neck related diseases

463. 'कपालभाति' से किस रोग में लाभ मिलता है -

- (a) पेट सम्बन्धी रोग
(b) गुदा सम्बन्धी रोग
(c) कफ सम्बन्धी रोग
(d) उच्च रक्त चाप में

464. जालंधर बंध से कौन-सी ग्रन्थि प्रभावित होती है -

- (a) पियूटरी ग्रन्थि
(b) एड्रिनल ग्रन्थि
(c) थाइमस ग्रन्थि
(d) थयराइड ग्रन्थि

465. षट्कर्मों की संख्या कितनी होती है -

- (a) चार (b) मार्त
(c) दस (d) छः

466. 'बायी नासिका' को क्या कहते हैं -

- (a) सूर्य नाडी (b) चन्द्र नाडी
(c) सुषुम्ना नाडी (d) कुह नाडी

467. भ्रमरी प्राणायाम में किस प्रकार की आवाज सुनाई पड़ती है -

- (a) भ्रमर गुंजन
(b) चिड़ियों की चहचहाना
(c) दहाड़ना
(d) घाटी की आवाज

468. आसन कितने प्रकार से किये जाते हैं -

- (a) दो प्रकार से
(b) चार प्रकार से
(c) आठ प्रकार से
(d) दस प्रकार से

469. 'समत्वं योग उच्यते' किस ग्रन्थ से लिया गया है -

- (a) महाभारत (b) रामायण
(c) वेद
(d) श्रीमद्भगवत गीता

Y O G A 470. 'कुंजलि क्रिया' का सम्बन्ध किससे है -

- (a) नेति क्रिया (b) धौति क्रिया
(c) नौलि क्रिया
(d) कपालभाति क्रिया

463. In which disease is "Kapalbhati" beneficial -

- (a) Stomach related diseases
(b) Anus related diseases
(c) Cough related diseases
(d) High blood pressure

464. Which gland is affected by "Jalandhar Bandh" -

- (a) Pituitary gland
(b) Adrenal gland
(c) Thymus gland
(d) Thyroid gland

465. How many number of "Shatkarma" -

- (a) Four (b) Seven
(c) Ten (d) Six

466. What is called 'left Nostril' -

- (a) Surya Nadi
(b) Chandra Nadi
(c) Sushumna Nadi
(d) Kuhu Nadi

467. Which types of sound heard in "Bhramari Pranayam" -

- (a) Whirl pod (b) Bird singing
(c) Roaring (d) Bell ringing

468. How many of Asanas are done -

- (a) In two ways
(b) In four ways
(c) In eight ways
(d) In ten ways

469. The verse "Samvatam Yog Uchayate" is taken from which book -

- (a) Mahabharat
(b) Ramayan
(c) Ved
(d) Srimad Bhagvat Geeta

470. Which Kriya related to "Kunjali Kriya" -

- (a) Neti Kriya
(b) Dhauti Kriya
(c) Nauli Kriya
(d) Kapal Bhati Kriya

471. 'ऊँ' को अन्य नाम से पुकारते हैं -

- (a) गायत्री मंत्र (b) प्रणव जाप
(c) शिव मंत्र (d) सोहम् जाप

472. 'प्रत्याहार' का अर्थ है -

- (a) ध्यान केन्द्रित करना
(b) बाह्य वस्तुओं से ध्यान हटाना
(c) साँस लेना
(d) मोक्ष प्राप्त करना

473. आज के समय कौन-सा योग प्रचलित है -

- (a) राज योग (b) कर्म योग
(c) हठ योग (d) भक्ति योग

474. निम्न में से षट्क्रिया कौन सी है -

- (a) बस्ति (b) शीतली
(c) मूलबन्ध (d) प्रणव

475. साधारणतः सूक्ष्म व्यायाम किये जाते हैं -

- (a) सूर्य नमस्कार से पूर्व
(b) आसनों से पूर्व
(c) यौगिक अभ्यासों के अन्त में
(d) षट्कर्म अभ्यास के समय

476. ध्यान लगाने के लिए कुम्भक आवश्यक है -

- (a) आवश्यक है
(b) आवश्यक नहीं है
(c) कभी-कभी लगाते हैं
(d) कभी भी नहीं लगाते हैं

477. निम्न में से भक्ति योग का सन्त किसे माना जाता है -

- (a) सूरदास (b) रामदेव
(c) सत्यानंद (d) पतंजलि

478. सूर्य भेदन प्राणायाम लाभदायक है -

- (a) सर्दी जुकाम में
(b) बुखार में
(c) उच्च रक्तचाप में
(d) सिरदर्द में

471. "Om" is called by other name -

- (a) Gayatri Mantra
(b) Pranav Jap
(c) Shiv Mantra
(d) Soham Jap

472. The word "Pratyahara" means -

- (a) Concentration
(b) Withdrawal of sense from outside objects
(c) Breathing
(d) To attain salvation

473. Which is the most popular yoga in today's times -

- (a) Raj yog (b) Karma yog
(c) Hath Yog (d) Bhakti Yog

474. Which one of the following is a "Shatkriya" -

- (a) Basti (b) Shitali
(c) Mool Bandh (d) Pranav

475. Sukshma Vyayama "Should ideally be performed" -

- (a) Before "Surya Namaskar"
(b) Before starting "Assana"
(c) At the end of yogic practice
(d) During the practice of "Shatkarma"

476. Kumbhak is necessary for meditation -

- (a) Is necessary
(b) Did not need to
(c) Sometimes it apply
(d) Never it apply

477. Who among the following is considered a saint of "Bhakti Yoga" -

- (a) Surdas (b) Ramdev
(c) Satyanand (d) Patanjali

478. "Surya Bhedan" is beneficial for -

- (a) Cough and Cold
(b) In fever
(c) In High BP
(d) Headache

479. गायत्री मंत्र का सम्बन्ध होता है-

- (a) मुद्रा (b) आसन
(c) जप (d) ध्यान

480. प्राणायाम में श्वास को रोकने की विधि को कहते हैं-

- (a) पूरक (b) कुम्भक
(c) रेचक (d) रोकना

481. 'शौच' का क्या अर्थ होता है-

- (a) शुद्धिकरण (b) आसन
(c) प्राणायाम (d) ध्यान

482. 'प्रेक्षा ध्यान' किससे सम्बन्धित है -

- (a) बौद्ध परम्परा (b) सिख परम्परा
(c) जैन परम्परा (d) सनातन परम्परा

483. 'हलासन' करने से किस अंग की चर्बी घटती है ?

- (a) हाथ की चर्बी (b) पैर की चर्बी
(c) पेट की चर्बी (d) सिर की चर्बी

484. 'उद्गीथ' को किस जप के नाम से पुकारते हैं -

- (a) गायत्री मंत्र (b) शिव स्त्रोत
(c) प्रणव जप (d) विष्णु स्त्रोत

485. 'ऊ' बना है-

- (a) 6 ध्वनि (b) 4 ध्वनि
(c) 5 ध्वनि (d) 3 ध्वनि

486. किस प्राणायाम में मधुमक्खी के गुंजन की आवाज आती है -

- (a) उज्जायी (b) शीतली
(c) भ्रामरी (d) अनुलोम विलोम

487. 'त्राटक' किस बीमारी के लिए लाभदायक है -

- (a) आँख (b) नाक
(c) कान (d) त्वचा

488. आसनों के अभ्यास से क्या प्राप्त होता है -

- (a) मानसिक अस्थिरता
(b) थकान होना
(c) नींद आना
(d) स्थिरता और सुख का अनुभव

479. "Gayatri Mantra" is related to-

- (a) Mudra (b) Assana
(c) Jap (d) Meditation

480. The action of stopping the breath in Pranayam -

- (a) Purak (b) Kumbhak
(c) Rechak (d) Hold

481. What is the meaning of "Sauch"-

- (a) Purification (b) Assan
(c) Pranayam (d) Meditation

482. Which Parampara related to "Praksha Meditation" -

- (a) Buddhist tradition
(b) Sikh tradition
(c) Jain tradition
(d) Sanatan tradition

483. Which body part's fat reduces by doing Halasana-

- (a) Hand fat (b) Leg fat
(c) Belly fat (d) Head fat

484. By which chant is "Udgeeth" called-

- (a) Gayatri Mantra
(b) Shiva Shrotra
(c) Pranav Jap
(d) Vishnu Shrotra

485. 'Om' is composed of -

- (a) 6 sound (b) 4 sound
(c) 5 sound (d) 3 sound

486. A sound like a "Humming bee" is made in which pranayam -

- (a) Ujjayi (b) Sheetal
(c) Bhramari
(d) Anulom vilom

487. For which disease is "Tratak" beneficial-

- (a) Eye (b) Nose
(c) Ear (d) Skin

488. What is achieved by practicing "Asanas"-

- (a) Mental instability
(b) Being Tired
(c) Felling sleepy
(d) Experiences of stability and happiness

489. भक्ति योग किस पर आधारित होता है -

- (a) कर्म पर (b) मोक्ष पर
(c) शास्त्रों पर (d) भक्ति पर

490. मुद्रा का मुख्य उद्देश्य क्या होता है -

- (a) ध्यान लगाना
(b) भक्ति करना
(c) समाधि लगाना
(d) दीर्घायु होना

491. योग कक्षा का प्रारम्भ किससे होता है-

- (a) गीत से (b) प्रार्थना से
(c) मंत्रों से (d) वेदों से

492. प्राणायाम दिनभर में कितनी बार करना चाहिए-

- (a) पाँच बार (b) चार बार
(c) आठ बार (d) एक बार

493. 'विपश्यना' का सम्बन्ध किससे है -

- (a) प्राणायाम से
(b) आसन से
(c) मुद्रा से
(d) ध्यान से

494. 'प्रेक्षा ध्यान' किस धर्म से सम्बन्धित है -

- (a) बौद्ध धर्म (b) सिख धर्म
(c) जैन धर्म (d) इस्लाम धर्म से

495. सभी योग क्रियायें समाप्त होती हैं-

- (a) व्यायाम
(b) ध्यान एवं शान्ति पाठ
(c) नहाना
(d) भोजन करके

496. किसी अवस्था में 'कुम्भक' नहीं लगाना चाहिए -

- (a) हृदय रोग (b) मधुमेह
(c) तपेदिक (d) मोटापा

489. On what the "Bhakti" is based-

- (a) On Karma (b) On Moksha
(c) On Scripture
(d) On Devotion

490. What is the main purpose of Mudras -

- (a) Meditation
(b) To do devotion
(c) To establish a "Samadhi"
(d) To live long

491. How does yog class start-

- (a) From Song
(b) From Prayer
(c) From Mantras
(d) From Ved

492. How many times should Pranayam be done in a day-

- (a) Five times (b) Four times
(c) Eight times (d) Once

493. What is Vipassana related to -

- (a) From Pranayam
(b) From Assan
(c) From Mudra
(d) From Meditation

494. "Preksha Meditation" is related to which religion -

- (a) From Buddhism
(b) From Sikhism
(c) From Jainism
(d) From Islamic

495. All yogic practices should end with -

- (a) Exercise
(b) Maditation or Shanti Path
(c) Taking a bath
(d) Eating food

496. In which condition "Kumbhak" should not performed -

- (a) Heart disease
(b) Diabetes
(c) Tuberculosis
(d) Obesity

497. मंत्र जप एवं प्रार्थना किसका अंग है -

- (a) आसन-प्राणायाम
(b) ध्यान
(c) कर्मयोग
(d) भक्ति योग

498. 'ओम' का ध्यान किस आसन से किया जाता है -

- (a) शवासन (b) चक्रासन
(c) मत्स्यासन (d) सुखासन

499. योगाभ्यास करने का स्थान होना चाहिए-

- (a) समतल व हवादार
(b) ऊँचे नीचे स्थान पर
(c) बंद कमरे में
(d) गंदगी की जगह

500. कौन से बंध से गले पर प्रभाव पड़ता है-

- (a) महा बंध
(b) मूल बंध
(c) जालंधर बंध
(d) उड्डियान बंध

501. योग के जनक हैं-

- (a) हिरण्यगर्भ (b) पतंजलि
(c) भगवान कृष्ण (d) गोरक्षनाथ ।

502. निम्नलिखित में से कौन-सा प्राणायाम नहीं है-

- (a) सूर्यभेदन (b) भ्रामरी
(c) शीतली (d) कपालभाति

503. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस किस दिन मनाया जाता है-

- (a) 12 जनवरी (b) 21 जून
(c) 21 मई (d) 21 जुलाई

504. 'योगः कर्मसु कौशलम्' कौन से ग्रन्थ में कहा गया है-

- (a) भगवद् गीता
(b) पतंजली योग सूत्र
(c) हठ प्रदीपिका
(d) योग विशिष्ट

497. Mantra chanting and prayer are part of which yog -

- (a) Assana and Pranayama
(b) Meditation
(c) Karma Yog
(d) Bhakti Yog

498. In which assana is 'Om' Meditated-

- (a) Shavasana (b) Chakrasana
(c) Matsayana (d) Sukhasana

499. There should be a place to practice yoga -

- (a) Flat and Airy
(b) On high and low place
(c) In closed room
(d) In dirty place

500. Which bandha would affected the throat -

- (a) Maha bandha
(b) Mool bandha
(c) Jalandhar bandha
(d) Uddiyan bandha

501. Who is the father of Yoga-

- (a) Hrinayagarbh
(b) Patanjali
(c) Lord Krishna
(d) Gorakshnath

502. Which of the following is not Pranayama-

- (a) Suryabhedan
(b) Bhramari
(c) Sheetal (d) Kapal Bhati

503. International Yoga Day is celebrated on which day-

- (a) 12 January (b) 21 June
(c) 21 May (d) 21 July

504. 'Yoga Karmasu Kaushlam' is given in which scripture-

- (a) Bhagvad Geeta
(b) Patanjali Yog Sutras
(c) Hath Pradipika
(d) Yog Vashisth

505. सूर्य नमस्कार की दूसरी एवं ग्यारहवीं स्थिति वाले आसन को क्या कहते हैं-

- (a) उत्तानपादासन (b) हस्तोतानासन
(c) पद्मासन (d) पादहस्तासन ।

506. प्राणायाम में 'पूरक' किस क्रिया को कहते हैं-

- (a) श्वास लेना (b) श्वास छोड़ना
(c) श्वास रोकना (d) ध्यान ।

507. कितने 'षट्कर्मों' का वर्णन किया गया है-

- (a) 6 (b) 7
(c) 8 (d) 5

508. 'प्रणव' का अर्थ क्या है-

- (a) ऊँ (b) श्वास लेना
(c) बंध (d) मुद्रा ।

509. प्रमुख नाड़ियाँ कौन-सी हैं-

- (a) ईडा, पिंगला, सुषुम्ना
(b) ईडा, पिंगला, चित्रा
(c) ईडा, पिंगला, कुहु
(d) सुषुम्ना, ईडा, शंखिनी ।

510. अष्टांग योग में 'प्रत्याहार' का कौन सा स्थान है-

- (a) पहला (b) तीसरा
(c) पाँचवा (d) छठवाँ ।

511. कौन सा विकल्प नहीं है योग के लक्ष्य और उद्देश्य में-

- (a) अच्छे स्वास्थ्य में सुलक्ष्म
(b) मानसिक स्वास्थ्य
(c) वित्तीय स्थिरता
(d) नैतिक मूल्यों को स्वीकृत ।

512. कर्म योग है-

- (a) क्रिया का मार्ग
(b) ज्ञान का मार्ग
(c) भक्ति का मार्ग
(d) अनुशासन का मार्ग ।

505. What is the second and eleventh posturc of Surya Namaskar called-

- (a) Uttanpadasan
(b) Hastotanasan
(c) Padmasan
(d) Padhastasan

506. Which action is called 'Puraka' in Pranayam-

- (a) Innatc (b) Exhale
(c) Hold (d) Meditation

507. How many 'Shatkarmas' are described-

- (a) 6 (b) 7
(c) 8 (d) 5

508. What is the meaning of 'Pranav' -

- (a) Om (b) Innate
(c) Bandh (d) Mudra

509. What are three main Nadis -

- (a) Ida, Pingla, Sushumna
(b) Ida, Pingla, Chitra
(c) Ida, Pingla, Kuhu
(d) Sushumna, Ida, Shankhini

510. What is the place of 'Pratyahar' in Ashtang Yoga-

- (a) First (b) Third
(c) Fifth (d) Sixth

511. Which of the following is Not included in the aims and objectives of Yoga Education-

- (a) Enable good health
(b) Practice mental hygiene
(c) Possess financial stability
(d) Integrate moral values

512. Karma Yoga is-

- (a) Path of Action
(b) Path of Know ledge
(c) Path of Devotion
(d) Path of Discipline

513. प्रणव ध्यान में व्यक्ति केन्द्र करता है-

- (a) राम (b) ऊँ
(c) हनुमान (d) शिव ।

514. कौन-सा जोड़ा सही है-

- (a) आसन शारीरिक मुद्राएँ
(b) प्राणायाम श्वास का कार्य
(c) धारणा एकाग्रता
(d) तीनों सही हैं

515. हठ योग प्रदीपिका के लेखक कौन हैं-

- (a) स्वामी विवेकानन्द
(b) स्वामी दयानन्द
(c) स्वामी स्वात्माराम
(d) स्वामी राम ।

516. कौन सा आसन 'कोबरा पोज' कहलाता है सूर्य नमस्कार में-

- (a) प्रणामासन (b) हस्तपादामन
(c) भुजंगासन (d) अश्व संचालन ।

517. योग के समय श्वास लेना चाहिए-

- (a) तेज (b) सामान्य
(c) सतर्क (d) गहरा ।

518. प्रत्येक योग शिक्षक को अभ्यास सत्र प्रारम्भ करना चाहिए-

- (a) प्राणायाम (b) आसन
(c) मंत्र (d) मौन ।

519. पूर्वजों द्वारा सिखाए गए योग का उद्देश्य प्राप्त करना है-

- (a) उत्तम स्वास्थ्य
(b) मन की शांति
(c) तनाव से रहित
(d) आत्मज्ञान ।

520. त्राटक क्रिया किससे संबंधित है-

- (a) नेत्र ज्योति बढ़ाने में
(b) ध्यान को बढ़ाने में
(c) श्वास-प्रश्वास के नियंत्रण में
(d) याददाशत बढ़ाने में ।

513. In Pranav Pranayam Technique, a person needs to focus on-

- (a) Ram (b) Om
(c) Hanuman (d) Shiva

514. Which of the following pair is correct-

- (a) Asana Bodily Postures
(b) Pranayam Breath Work
(c) Dharma Concentration
(d) All of the above

515. Who is the author of Hath Yoga Pradipika-

- (a) Swami Vivekananda
(b) Swami Dayananda
(c) Swami Swatmaram
(d) Swami Ram

516. Which asana of Surya Namaskar is also called 'Cobra pose'-

- (a) Pranamasana
(b) Hasta Padasana
(c) Bhujangasana
(d) Ashwa Sanchalan

517. During Yoga, breathing should be-

- (a) Fast (b) Normal
(c) Cautious (d) Deep

518. Every Yoga Teacher must start the practice session with-

- (a) Pranayam (b) Asana
(c) Mantra (d) Silence

519. The Purpose of Yoga as taught by the ancestors is to attain-

- (a) Perfect Health
(b) Peace of Mind
(c) Stress Relief
(d) Enlightenment

520. What is Tratak Kriya related to-

- (a) In increasing eyesight
(b) In increasing attention
(c) In controlling breathing
(d) In increasing memory

521. कौन से बंध में गले को संकुचित किया जाता है-

- (a) जालन्धर बंध (b) उड्डियान बंध
(c) मूलाधार बंध (d) कोई भी नहीं ।

522. योग शब्द कौन सी भाषा से लिया गया है-

- (a) संस्कृत (b) उर्दू
(c) हिन्दी (d) पंजाबी ।

523. कौन सा षट्कर्म, मलाशय की शुद्धिकरण पर काम करता है-

- (a) बस्ति (b) नौलि
(c) नेति (d) त्राटक ।

524. इनमें से कौन से प्राणायाम को 'नाडी शोधन' कहा जाता है संस्कृत में-

- (a) डायफ्राम श्वास
(b) ऑल्टरनेट नोस्ट्रिल श्वास
(c) लॉयन श्वास
(d) श्वास केन्द्रित तकनीक ।

525. भस्त्रिका प्राणायाम का अर्थ है-

- (a) विक्टोरियम श्वास
(b) बेलोज श्वास
(c) स्कल शाडनिंग श्वास
(d) सन पियरसिंग श्वास ।

526. समुद्री ध्वनि या तरंगों की ध्वनि की नकल करने के बारे में कौन सा प्राणायाम है-

- (a) कपालभाति (b) शीतली
(c) उज्जायी (d) दिग्या ।

527. सूर्य नमस्कार का दूसरा मंत्र कौन सा है-

- (a) ऊँ भूर्योय नम
(b) ऊँ मित्राय नमः
(c) ऊँ स्वयै नमः
(d) कोई नहीं ।

528. कौन सी मुद्रा छात्रों के लिए उत्तम है-

- (a) ज्ञान (b) प्राण
(c) सूर्य (d) पुष्ठी ।

521. Which Bandhan presses the throat-

- (a) Jalandhar Bandh
(b) Uddiyana Bandh
(c) Mooladhar Bandh
(d) None of these

522. Yoga is a word derived from which language-

- (a) Sanskrit (b) Urdu
(c) Hindi (d) Punjabi

523. Which of the following Shatkarma works on the purification of colon-

- (a) Basti (b) Nauli
(c) Neti (d) Tratak

524. Which of the following is known as 'Nadi Shodhan' in Sanskrit-

- (a) Drapragmatic Breathing
(b) Altematc Nostril Breathing
(c) Lion's Breath
(d) Breath Focus Technique

525. Bhastrika Breath which a form of Pranayama means-

- (a) Victorious Breath
(b) Bellows Breath
(c) Skull Shining Breath
(d) Sun Piercing Breath

526. Which Pranayama is all about mutulating the sound of sea sound or waves-

- (a) Kapalabhati (b) Sheetal
(c) Ujjayi (d) Durgaya

527. Which is the second mantra of Surya Namaskar-

- (a) Om Suryaay Namah
(b) Om Mitray Namah
(c) Om Rawaye Namah
(d) None

528. Which Mudra is best for Students -

- (a) Gyan (b) Prana
(c) Surya (d) Prithivi

529. जल नेति किसमें आता है :

- (a) शुद्धि क्रिया (b) प्रत्याहार
(c) प्राणायाम (d) कोई नहीं।

530. योग का अभ्यास किस तरह के स्थान पर किया जाता है-

- (a) समतल व हवादार
(b) ऊँचे-नीचे स्थान पर
(c) अंधकार में
(d) बंद कमरे में।

531. वह बंध जिसमें गुदा प्रदेश का संकुचन-प्रसार किया जाता है-

- (a) उड्डियान (b) मूलबंध
(c) जालंधर बंध (d) खेचरी बंध।

532. कपालभाति में भाति शब्द का अर्थ है-

- (a) रोकना (b) तेज या चमकना
(c) सफाई (d) बलपूर्वक।

533. योग की गलत धारणा है-

- (a) योग केवल साधुओं के लिए है
(b) योग बीमार व्यक्तियों के लिए है
(c) गृहम्य योग-अभ्यास न करें
(d) उपरोक्त सभी।

534. योग का उद्भव काल है-

- (a) वैदिक काल (b) मध्य काल
(c) सतयुग (d) आधुनिक काल।

535. दाएँ नथुने में कौन सा प्राणायाम शुरू होता है-

- (a) उज्जायी (b) सूर्यभेदन
(c) शीतकारी (b) नाड़ी शोधन।

536. योगाभ्यास का उपयुक्त समय है-

- (a) प्रातःकाल (b) दोपहर
(c) भोजन उपरांत (d) कोई नहीं।

529. Jal Ncti is a part of-

- (a) Shuddhi Kriya
(b) Pratyahar
(c) Pranayam
(d) None of these

530. At what type of place is Yoga practiced-

- (a) Flat and Airy
(b) High-Low Place
(c) In Dark
(d) In Closed Room

531. The bandha in which the contraction expansion of Anal Region is done-

- (a) Uddiyan
(b) Moolhandh
(c) Jalandhar Bandha
(d) Kheehri

532. The word Bhati in Kapalbhati Means-

- (a) To Stop (b) To Shine
(c) To Clean (d) To Force

533. Misconception of Yoga-

- (a) Yoga is for Saints
(b) Yoga is for Ill Person
(c) Grahastha should not do Yoga Practice
(d) All of the above

534. Origin Period of Yoga-

- (a) Vedic Period
(b) Medicaval Period
(c) Sat Yug
(d) Modern Period

535. Which Pranayam starts by Right Nostril-

- (a) Ujjayi
(b) Suryabhedan
(c) Sheetkari
(d) Nadishodhan

536. Perfect time of Yogic Practice-

- (a) Morning (b) After Noon
(c) After Meal (d) None

537. योगाभ्यास के समय वस्त्र कैसे हो-

- (a) मुनी वस्त्र (b) ढीले
(c) साफ (d) उपरोक्त सभी

538. एकाग्रता वृद्धि में लाभदायक अभ्यास है-

- (a) ध्यान (b) प्राणायाम
(c) धारणा (d) उपरोक्त सभी।

539. योग अभ्यासी के लिए उपयोगी आहार है-

- (a) मिताहार (b) फलाहार
(c) शाकाहार (d) दुग्धाहार।

540. आसनों का अभ्यास-

- (a) तेजी से (b) श्वास रोककर
(c) क्षमतानुसार (d) धीमे-धीमे।

541. प्रार्थना का लाभ है-

- (a) व्यक्तिगत (b) सामूहिक
(c) वैश्विक (d) उपरोक्त सभी

542. ध्यान के नियमित अभ्यास का परिणाम है-

- (a) तनाव प्रबंधन
(b) आत्म बल
(c) रोग-प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि
(d) उपरोक्त सभी

543. अन्तर मौन का लाभ है

- (a) मानसिक अशांति
(b) अधीरता
(c) ऊर्जा का अपव्यय
(d) इनमें से कोई नहीं।

544. श्वास ध्यान लाभदायक है-

- (a) विद्यार्थियों के लिए
(b) युवाओं के लिए
(c) वृद्धों के लिए
(d) उपरोक्त सभी।

545. अनुभागीय श्वास के कितने खण्ड होते हैं-

- (a) 3 (b) 4
(c) 2 (d) 1

537. Which type of clothes during Yogic Practice-

- (a) Cotton Clothes
(b) Loose
(c) Clean
(d) All of the above

538. Beneficial Practice in increasing concentration-

- (a) Dhyan (b) Pranayam
(c) Dhama
(d) All of the above

539. Useful diet for Yoga Practitioner -

- (a) Mitahar (b) Fruit Diet
(c) Vegetarian (d) Milk Diet

540. Practice of Asanas-

- (a) Fast
(b) Holding Breath
(c) As per Capacity
(d) Slowly

541. Benefit of Prayer is-

- (a) Personal (b) Collective
(c) Global
(d) All of the above

542. The result of Regular Meditation Practice is-

- (a) Stress Management
(b) Increase Immunity
(c) Self-Confidence
(d) All of the above

543. The benefit of Antar Mauna is-

- (a) Mental Unrest
(b) Impatience
(c) Wastage of Energy
(d) None of the above

544. Breathing Meditation is beneficial for-

- (a) Students (b) Youth
(c) Old
(d) All of the above

545. How many section of breathing are in Sectional Breathing-

- (a) 3 (b) 4
(c) 2 (d) 1

546. भ्रामरी प्राणायाम के क्या लाभ हैं-

- (a) तनाव, क्रोध और चिंता से राहत
- (b) मन को शान्त करता है
- (c) रक्तचाप को कम करता है
- (d) उपरोक्त सभी ।

547. 2022 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम क्या थी :

- (a) मानवता के लिए योग
- (b) हृदय के लिए योग
- (c) स्वास्थ्य के लिए योग
- (d) कोई भी नहीं ।

548. योग के प्रकार हैं-

- (a) भक्ति योग (b) लय योग
- (c) मंत्र योग (d) उपरोक्त सभी

549. प्रार्थना को मान्यता दी गई है-

- (a) सभी धर्मों में
- (b) एक धर्म में
- (c) दो धर्म में
- (d) किसी धर्म में नहीं ।

550. शवासन किस श्रेणी में आता है-

- (a) ध्यानात्मक
- (b) विश्रामदायक
- (c) शरीर संवर्धनात्मक
- (d) कोई भी नहीं ।

546. What are the benefits of Bhramari Pranayama-

- (a) Relief of Tension, Anger and Anxiety
- (b) Calms down Mind
- (b) Reduces Blood Pressure
- (d) All of the above

547. IDY 2022, Theme of Yoga was :

- (a) Yoga for Humanity
- (b) Yoga for Heart
- (c) Yoga for Health
- (d) None of these

548. Types of Yoga-

- (a) Bhakti Yoga
- (b) Laya Yoga
- (c) Mantra Yoga
- (d) All of these

549. Prayer is recognized-

- (a) In all Religion
- (b) In one Religion
- (c) In two Religion
- (d) Not in any Religion

550. Shavasan comes under which category of Asanas-

- (a) Meditative
- (b) Relaxive
- (c) Body Enhancement
- (d) None of these

