

Roll No.							
----------	--	--	--	--	--	--	--

25227-F

**B.Sc. II SEMESTER [MAIN/ATKT] EXAMINATION
MAY- JUNE 2025**

**FOUNDATION COURSE
[Yoga and Meditation]**

[Max. Marks : 30]

[Time : 45 Minute]

Note : Student should not write any thing on question paper. Total No. of Questions is 30

All Questions are Multiple Choice Questions. Each question carries 1 Mark.

नोट : विद्यार्थी प्रश्न-पत्र पर कुछ न लिखें। कुल 30 प्रश्न हैं।

प्रत्येक प्रश्न बहुविकल्पीय प्रश्न है। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Q. 01 From which root of Sanskrit language did the word Yoga originate -

- | | |
|----------|------------------|
| a) Yuj | b) Yogi |
| c) Yogen | d) None of these |

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के किस धातु से हुई है -

- | | |
|----------|----------------------|
| a) युज् | b) योगी |
| c) योगेन | d) इनमें से कोई नहीं |

Q. 02 What is the third limb in Ashtang Yoga -

- | | |
|-------------|-----------|
| a) Pranayam | b) Yama |
| c) Asana | d) Niyama |

अष्टांग योग का तीसरा अंग कौन सा है -

- | | |
|-------------|---------|
| a) प्रणायाम | b) यम |
| c) आसन | d) नियम |

Q. 03 Another name for Kunjal Kriya is -

- | | |
|-----------------|------------------|
| a) Ganesh kriya | b) Gajakarni |
| c) Danda dhoti | d) None of these |

कुंजल क्रिया का दूसरा नाम है -

- | | |
|----------------|----------------------|
| a) गणेश क्रिया | b) गजकरनी |
| c) दंड धोती | d) इनमें से कोई नहीं |

Q. 04 The names of bandhas in yoga are -

- | | |
|-------------------|---------------------|
| a) Uddiyan bandha | b) Jalandhar bandha |
| c) Mool bandha | d) All of these |

P.T.O.

योग में बंधों के नाम हैं —

- | | |
|----------------|------------------|
| a) उड्डीयन बंध | b) जालन्धर बंध |
| c) मूल बंध | d) उपर्युक्त सभी |

Q. 05 How many sutras are there in yog sutra of Patanjali -

पतंजलि योगसूत्र में कुल कितने सूत्र हैं —

- | | |
|--------|--------|
| a) 195 | b) 100 |
| c) 192 | d) 95 |

Q. 06 In which bandha the abdomen is contracted towards the back -

- | | |
|---------------------|-------------------|
| a) Mool bandha | b) Uddiyan bandha |
| c) Jalandhar bandha | d) None of these |

किस बंध में उदर को पीठ की ओर सिकोड़ा जाता है —

- | | |
|----------------|----------------------------|
| a) मूल बंध | b) उड्डीयन बंध |
| c) जालन्धर बंध | d) उपरोक्त में से कोई नहीं |

Q. 07 What is the meaning of the word sheetali -

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

‘शीतली’ शब्द का अर्थ क्या है —

- | | |
|---------|------------|
| a) बादल | b) गर्माहट |
| c) ठंडक | d) हवा |

Q. 08 How many steps are there in Surya Namaskar -

- | | |
|-------|-------|
| a) 10 | b) 12 |
| c) 14 | d) 8 |

सूर्य नमस्कार में कुल कितने चरण होते हैं —

- | | |
|---------|---------|
| a) दस | b) बारह |
| c) चौदह | d) आठ |

Q. 09 What is mean by Samadhi in Yoga -

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| a) High state of meditation | b) Kaivalya |
| c) Concentration | d) To be dead |

योग में समाधि का क्या अर्थ है —

- | | |
|-------------------------|----------------|
| a) ध्यान की उच्च अवस्था | b) कैवल्य |
| c) एकाग्रता | d) मृत हो जाना |

Cont. . . .

Q. 16 Shreemad Bhagwad Gita explain about which different types of yoga -

- | | |
|---------------|---------------|
| a) Karma yoga | b) Roja yoga |
| c) Hath yoga | d) Kriya yoga |

श्रीमद् भगवद् गीता में किन विभिन्न प्रकार के योग का वर्णन किया गया है –

- | | |
|-------------|---------------|
| a) कर्म योग | b) राज योग |
| c) हठ योग | d) क्रिया योग |

Q. 17 Practice of Jala neti is useful for -

- | | |
|---------|------------|
| a) Nose | b) Stomach |
| c) Arms | d) Legs |

जल नेति का अभ्यास लाभदायक है –

- | | |
|--------|--------|
| a) नाक | b) पेट |
| c) हाथ | d) पैर |

Q. 18 The main components of Pranayama practice are -

- | | |
|-------------|---------------------|
| a) Purak | b) Rechak |
| c) Kumbhaka | d) All of the above |

प्राणायाम अभ्यास के मुख्य घटक हैं –

- | | |
|-----------|----------------|
| a) पूरक | b) रेचक |
| c) कुम्भक | d) उपरोक्त सभी |

Q. 19 Practice of which of the following shatkarma is recommended immediately after neti -

- | | |
|---------------|-----------|
| a) Tratak | b) Dhauti |
| c) Kapalbhata | d) Basti |

इनमें से कौन-सी षट्कर्म नेति करने के तुरन्त बाद करने की सलाह दी जाती है –

- | | |
|-------------|----------|
| a) त्राटक | b) धौति |
| c) कपालभाति | d) बस्ति |

Q. 20 Yoga education is beneficial in -

- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| a) Holistic personality development | b) Holistic health |
| c) Enhancing ethical values | d) All of the above |

योग शिक्षा में फायदेमंद है –

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| a) समग्र व्यक्तित्व विकास | b) समग्र स्वास्थ्य |
| c) नैतिक मूल्यों को विकसित करना | d) उपरोक्त सभी |

Cont. . . .

Q. 21 Asanas should not be practiced or should be practiced under proper guidance in which condition -

- | | |
|------------------|---------------------|
| a) Pregnancy | b) Menstruation |
| c) After surgery | d) All of the above |

आसन किन परिस्थितियों में नहीं करने चाहिये या उचित मार्गदर्शन में करने चाहिये —

- | | |
|-----------------------|----------------|
| a) गर्भावस्था | b) माहवारी |
| c) शल्य क्रिया के बाद | d) उपरोक्त सभी |

Q. 22 Process of exhalation of air through nose is called as -

- | | |
|------------------|------------------|
| a) Puraka | b) Rechaka |
| c) Antar kumbhak | d) Bahya Kumbhak |

नाक के माध्यम से श्वास अथवा वायु के निष्कासन को बोला जाता है —

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) पूरक | b) रेचक |
| c) अन्तर कुम्भक | d) बाह्य कुम्भक |

Q. 23 Abdominal breathing is practiced as a part of which yogic practice -

- | | |
|--------------------|-------------|
| a) Yogic breathing | b) Bhramari |
| c) Nadi shuddhi | d) Sheetal |

उदर श्वसन का अभ्यास किस योगाभ्यास के अन्तर्गत किया जाता है —

- | | |
|-----------------|------------|
| a) यौगिक श्वसन | b) भ्रामरी |
| c) नाड़ी शुद्धी | d) शीतली |

Q. 24 Sectional breathing consists of -

- | | |
|--|-------------------------------------|
| a) Abdominal-Thoracic-Clavicular breathing | b) Pelvic-abdominal-chest breathing |
| c) Clavicular breathing only | d) Abdominal breathing only |

विभागीय श्वसन में सम्मिलित है —

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| a) पेट-वक्ष-कंधे श्वसन | b) पेट-पेट-वक्ष श्वसन |
| c) कंधे या क्लेविकल श्वसन मात्र | d) पेट श्वसन मात्र |

Q. 25 Yogic deep breathing has following benefits -

- | | |
|--|-----------------------|
| a) Increased oxygen concentration in blood | b) Relaxation of mind |
| c) Increased lung capacity | d) All of the above |

निम्नलिखित में से यौगिक गहरे श्वसन के लाभ हैं —

- | | |
|---------------------------------------|--------------------|
| a) रक्त में ऑक्सीजन की अधिक संतृप्तता | b) मन का शिथिलीकरण |
| c) फेफड़ों का बेहतर कार्य | d) उपरोक्त सभी |

P.T.O.

Q. 26 The benefits of silence (Mauna) are -

- a) Rest to throat (vocal cords) b) Mental calmness
- c) Prevention of wastage of energy d) All of the above

मौन के लाभ हैं -

- a) गले या स्वर रज्जु को आराम b) मन शांत होता है
- c) ऊर्जा का अपव्यय नहीं होता है d) उपरोक्त सभी

Q. 27 Chondra Nadi is also known by name -

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

चन्द्र नाड़ी को इस नाम से भी जाना जाता है -

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

Q. 28 In which pranayama, we have to protrude the tongue outside of mouth -

- a) Sheetalī Pranayama b) Seetkari Pranayama
- c) Bhromari Pranayama d) Nadi shuddhi Pranayama

किस प्राणायाम में जिह्वा को मुख से बाहर निकाल कर श्वसन का अभ्यास किया जाता है -

- a) शीतली प्राणायाम b) सीतकारी प्राणायाम
- c) भ्रमरी प्राणायाम d) नाड़ी शुद्धि प्राणायाम

Q. 29 The main objective of yoga is -

- a) Physical health b) Mental health
- c) Spiritual health d) All of these

योग का मुख्य उद्देश्य है -

- a) शारीरिक स्वास्थ्य b) मानसिक स्वास्थ्य
- c) आध्यात्मिक स्वास्थ्य d) उपरोक्त सभी

Q. 30 What is the first and last posture of Surya Namaskar -

- a) Padhastāsana b) Pranamasana
- c) Dandwatasana d) Dhanurasana

सूर्य नमस्कार का पहला व अंतिम आसन क्या है -

- a) पादहस्तासन b) प्रणामासन
- c) दण्डवतासन d) धनुरासन

○