

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

24227-F

**B.Sc. II SEMESTER [MAIN/ATKT] EXAMINATION
JUNE - JULY 2024**

**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 What is the meaning of the Word Yoga -

- | | |
|---------------|--------------------|
| a) To joint | b) To attain peace |
| c) To educate | d) To help |

योग शब्द का क्या अर्थ है -

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a) जुड़ना | b) शांति प्राप्त करना |
| c) शिक्षा प्रदान करना | d) मदद करना |

Q. 02 Who is known as "Aadi Yogi" -

- | | |
|-----------|------------|
| a) Ganesh | b) Shiv |
| c) Vishnu | d) Parvati |

“आदियोगी” के नाम से किसे जाना जाता है -

- | | |
|-----------|------------|
| a) गणेश | b) शिव |
| c) विष्णु | d) पार्वती |

Q. 03 What is the meaning of the word 'Sheetali' -

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

‘शीतली’ शब्द का अर्थ क्या है -

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

P.T.O.

Q. 04 How many activities are there in 'Shatkriya' -

‘षट्क्रिया’ में कितनी क्रियाएं होती हैं -

- | | |
|------|-------|
| a) 7 | b) 10 |
| c) 6 | d) 4 |

Q. 05 "Yogahchitta Vritti Nirodh" is said by -

- | | |
|----------------------|----------------------|
| a) Swami Vivekananda | b) Maharshi Patnjali |
| c) Swatmaram ji | d) Sri Aurbindo |

“योगहचित्त वृत्ति निरोधः” के द्वारा कहा गया है -

- | | |
|---------------------|------------------|
| a) स्वामी विवेकानंद | b) महर्षि पतंजली |
| c) स्वात्मारामजी | d) श्री अरविन्दो |

Q. 06 Complete "Yoga Karmashu _____" -

- | | |
|-------------|-------------|
| a) Purnam | b) Shanti |
| c) Uchhayte | d) Kaushlam |

पूर्ण कीजिये - “योगः कर्मसु _____” -

- | | |
|------------|-----------|
| a) पूर्णम् | b) शांति |
| c) उच्यते | d) कौशलम् |

Q. 07 What is the Rechak -

- | | |
|-------------|---------------|
| a) Exhaling | b) Meditation |
| c) Do Asana | d) Laugh at |

रेचक किसे कहते हैं -

- | | |
|----------------------|---------------|
| a) श्वास बाहर छोड़ना | b) ध्यान करना |
| c) आसन करना | d) हँसना |

Q. 08 According to Yoga Shastra main nerves of body are -

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| a) Ida, Pingla | b) Ida, Sushumna |
| c) Ida, Pingla, Sushumna | d) Sushumna, Pingla |

योगशास्त्र के अनुसार शरीर की मुख्य नाड़ियाँ हैं -

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| a) इडा, पिंगला | b) इडा, सुषुम्ना |
| c) इडा, पिंगला, सुषुम्ना | d) सुषुम्ना, पिंगला |

Q. 09 The names of Bandhas are -

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

Cont. . . .

बंधों के नाम हैं —

- | | |
|----------------|-----------------|
| a) जालन्धर बंध | b) उड्डियान बंध |
| c) मूल बंध | d) उपरोक्त सभी |

Q. 10 What is the place of "Dharna" in Ashtang Yoga -

- | | |
|----------|------------|
| a) Fifth | b) Four |
| c) Sixth | d) Seventh |

अष्टांग योग में "धारणा" का कौन सा स्थान है —

- | | |
|------------|-----------|
| a) पांचवां | b) चौथा |
| c) छठवां | d) सातवां |

Q. 11 Basti can be seen as a modern -

- | | |
|----------------|-------------------|
| a) As an enema | b) As an exercise |
| c) As a bandha | d) As a pranayama |

बस्ति को आधुनिक रूप में देखा जा सकता है —

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| a) एनिमा के रूप में | b) व्यायाम के रूप में |
| c) बंध के रूप में | d) प्राणायाम के रूप में |

Q. 12 Which of the following includes Shatkarma -

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

निम्न में से कौन सा षट्कर्म के अन्तर्गत आता है —

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

Q. 13 Types of Yama -

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

यम कितने प्रकार के होते हैं —

- | | |
|---------|-------|
| a) पाँच | b) छः |
| c) सात | d) आठ |

Q. 14 Non - Violence is type of which Yogang -

- | | |
|--------------|----------|
| a) Pratyahar | b) Niyam |
| c) Yama | d) Dhyan |

अहिंसा किस योगांग का प्रकार है —

- | | |
|---------------|----------|
| a) प्रत्याहार | b) नियम |
| c) यम | d) ध्यान |

Q. 15 Another name for Kunjal Kriya is -

- | | |
|---------------|------------------|
| a) Gajakarni | b) Ganeshkriya |
| c) Dand Dhoti | d) None of these |

P.T.O.

कुंजल क्रिया का दूसरा नाम है –

- a) गजकरणी
- b) गणेश क्रिया
- c) दंड धौति
- d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Q. 16 Sectional respiration is divided into how many parts -

- a) Three
- b) Four
- c) Five
- d) Six

अनुभागीय श्वसन को कितने भागों में बांटा गया है –

- a) तीन
- b) चार
- c) पांच
- d) छः

Q. 17 Which Bandha helps in the prevention of piles disease -

- a) Mool Bandha
- b) Uddiyan Bandha
- c) Jalandhar Bandha
- d) Mahavedha Mudra

कौन सा बंध पाइल्स रोग निवारण में सहायता करता है –

- a) मूल बंध
- b) उड्डियान बंध
- c) जालंधर बंध
- d) महावेध बंध

Q. 18 A, U, M consists of these three letters -

- a) OM Vowel
- b) Universe
- c) Earth
- d) Sky

‘अ’, ‘उ’, ‘म’ इन तीन अक्षरों से मिलकर बनता है –

- a) ऊँ स्वर
- b) ब्रह्माण्ड
- c) धरती
- d) आकाश

Q. 19 Prayer is recognized -

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

प्रार्थना को मान्यता दी गई है –

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

Q. 20 International Yoga day is observed on -

- a) 21 June
- b) 12 January
- c) 23 June
- d) 21 January

Cont. . . .

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस किस दिन मनाया जाता है –

- a) 21 जून
- b) 12 जनवरी
- c) 23 जून
- d) 21 जनवरी

Q. 21 Which Glands are affected by Jalandhar Bandh -

- a) Adrenal
- b) Thyroid and Parathyroid
- c) Pancreas
- d) All of these

जालंधर बंध से कौन सी ग्रंथियाँ प्रभावित होती है –

- a) एड्रिनल
- b) थायराइड और पैराथायराइड
- c) पैक्रियास
- d) उपरोक्त सभी

Q. 22 Who is the Author of "Yogsutra" -

- a) Rajabhoj
- b) Patanjali
- c) Vedvyas
- d) None of these

योग सूत्र के रचियता कौन है –

- a) राजाभोज
- b) पतंजलि
- c) वेदव्यास
- d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Q. 23 Name the Asana then can be performed even after having food -

- a) Halasana
- b) Shirshasana
- c) Both (a) and (b)
- d) Vajrasana

आसन का नाम बताइये जो खाना खाने के उपरान्त भी किया जा सकता है –

- a) हलासन
- b) शीर्षासन
- c) (a) और (b) दोनों
- d) वज्रासन

Q. 24 Which part of the body gets cleaned by Basti Kriya -

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

बस्ति क्रिया से कौन से अंग की सफाई होती है –

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

Q. 25 In which Pranayam there is a sound like a bumble bee (Bhanwara) -

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

कौन से प्राणायाम में भँवरे जैसी आवाज होती है –

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

P.T.O.

