R/P/P/2024/II

प्रश्न-पुस्तिका क्र.
Question Booklet No.

242101145

SET A

विषय-योग
Subject-YOGA
द्वितीय प्रश्न-पत्र (ऐच्छिक)
Paper II (Optional)
विषय कोड-21
Subject-Code-21

नाम
Name

अनुक्रमांक
Roll No.

परीक्षार्थी अपना अनुक्रमांक दिए गए खानों में लिखें।
Candidate should write his/her Roll No. in the given boxes.

मुद्रित पृष्ठों की संख्या/No. of Printed Pages : 32 — कुल प्रश्नों की संख्या/Total No. of Questions : 100

समय : 3 घण्टे प्रथम व द्वितीय प्रश्न-पत्र मिलाकर हल करने हेतु — अधिकतम पूर्णांक/Maximum Marks : 200

Time Allowed : 3 Hours to complete both Ist and IInd question paper

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. यह प्रश्न-पुस्तिका दो भाषाओं-हिन्दी व अंग्रेजी में छपी है। परीक्षार्थी अपनी सुविधानुसार कोई भी एक भाषा चुन सकते हैं।
2. प्रत्येक प्रश्न में चार विकल्प हैं। प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर सही है। उचित विकल्प चुनें और उत्तर-पत्रक (ओ.एम.आर. शीट) पर सम्बन्धित वृत्त को काले बॉल प्वॉइंट पेन से काला करें।
3. इस परीक्षा में दो प्रश्न-पत्र हैं जिसमें कुल मिलाकर 150 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं तथा प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है। दोनों प्रश्न-पत्र व सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक सही उत्तर के लिए 2 अंक दिये जायेंगे। अनुत्तरित प्रश्न के लिये कोई अंक नहीं है। ऋणात्मक मूल्यांकन का प्रावधान नहीं है।

प्रश्न-पत्र I	सामान्य प्रश्न-पत्र	(प्रश्न संख्या 1-50)
प्रश्न-पत्र II	परीक्षार्थी द्वारा चयनित विषय का प्रश्न-पत्र	(प्रश्न संख्या 51-150)

4. इस प्रश्न-पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या आवरण पृष्ठ पर दर्शाई गई है। परीक्षार्थी को सलाह दी जाती है कि वे सुनिश्चित करें कि प्रश्न-पुस्तिका के सभी पृष्ठ ठीक से मुद्रित और जिल्दबंद हों। अन्यथा वे उसी सेट की दूसरी प्रश्न-पुस्तिका तत्काल माँग लें।
5. कृपया उत्तर-पत्रक (ओ.एम.आर. शीट) पर निर्धारित स्थानों पर ही आवश्यक प्रविष्टियाँ करें, अन्य स्थानों पर नहीं।
6. परीक्षार्थी सभी रफ़ कार्य प्रश्न-पुस्तिका के निर्धारित स्थान पर ही करें, अन्यत्र कहीं नहीं तथा उत्तर-पत्र (ओ.एम.आर. शीट) पर भी नहीं।
7. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपांतरों में से हिन्दी रूपांतर को मानक माना जाएगा।
8. किसी प्रकार का केल्कुलेटर, लॉग टेबल व किसी प्रकार का इलेक्ट्रानिक डिवाइस आदि का प्रयोग वर्जित है।
9. जब आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने का निर्देश दिया जाये उसके पश्चात् ही उत्तर-पत्रक (ओ.एम.आर. शीट) में उत्तर को चिन्हित करने के लिये केवल काले बॉल प्वॉइंट पेन का प्रयोग करें।
10. परीक्षा समाप्त होने के पश्चात् ओ.एम.आर. शीट वीक्षक को सौंपने के पश्चात् ही अभ्यर्थी कक्ष छोड़ेंगे।
11. उत्तर-पत्रक (ओ.एम.आर.) पर उत्तर देने से पहले दिए गए निर्देशों का पालन करना सुनिश्चित करें।

INSTRUCTIONS TO THE CANDIDATES

1. This Question Booklet is printed in two languages—Hindi and English. Candidates can select any one of the two languages according to their convenience.
2. Each question has four options. There is only one correct answer to each question. Choose the appropriate option and darken/blacken the corresponding circle on the Answer Sheet (OMR Sheet) with black point pen.
3. In this examination there are two question papers, consisting of 150 objective type questions and each question carries 2 marks. Both the question papers and all the questions are compulsory. Two (2) marks shall be awarded for each correct answer. Unanswered question will not be given any marks. There is no provisions for Negative Marking.

Paper I	General paper	(Q. No. 1-50)
Paper II	Question paper on the Subject opted by the examinee	(Q. No. 51-150)

4. No. of pages consisting of this question booklet is indicated over the cover page. Candidates are advised to ensure that all the pages of Question Booklet are properly printed and binded. Otherwise they may demand the other Question Booklet of the same set.
5. Kindly make necessary entries on the Answer Sheet (OMR Sheet) only at the places indicated and nowhere else.
6. Examinee should do all rough work on the spaces meant for rough work on the pages given in the Question Booklet and nowhere else, not even on the Answer Sheet (OMR Sheet).
7. If there is any sort of mistake either of printing or of factual nature in any question, then out of the Hindi and English versions of the question, the Hindi version will be treated as standard one.
8. Use of any type of calculator, log table or any type of electronic devices etc. are not allowed.
9. Use only black ball point pen to mark the answers in the Answer Sheet (OMR Sheet) only after you are instructed to open the Question Booklet.
10. Candidates will leave the Examination Hall only after handing over the Answer Sheet (OMR Sheet) to the Invigilator at the end of the examination.
11. Before answering on Answer Sheet (OMR Sheet) ensure to follow the instructions given for that.

रफ़ कार्य के लिए जगह

(SPACE FOR ROUGH WORK)

mpcareer

51. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार स्थितप्रज्ञ के संदर्भ में इन्द्रिय निग्रह के लिए किसका उदाहरण दिया गया है ?

(A) नाव (B) मिट्टी

(C) कूर्म (D) हाथी

52. स्वामी शिवानन्द के गुरु कौन थे ?

(A) शिवानन्द सरस्वती

(B) सच्चिदानन्द सरस्वती

(C) कृष्णानन्द सरस्वती

(D) विश्वानन्द सरस्वती

53. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए :

	सूची I		सूची II
(a)	श्यामाचरण लाहिड़ी	(i)	प्रज्ञा योग
(b)	कृष्णमाचार्य	(ii)	भावातीत ध्यान
(c)	महर्षि महेश योगी	(iii)	विन्यास योग
(d)	पं. श्रीराम शर्मा आचार्य	(iv)	क्रिया योग

नीचे दिए गए कूटों में से सही विकल्प चुनिए :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(B)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(C)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(D)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

51. According to Shrimad Bhagavadgita in reference to Sthitpragya the example quoted for restrain of senses (Indriya-Nigraha) is :

(A) Boat (B) Soil

(C) Turtle (D) Elephant

52. Who was the Guru of Swami Shivananda ?

(A) Shivananda Saraswati

(B) Sachhidanand Saraswati

(C) Krishnanand Saraswati

(D) Vishwanand Saraswati

53. Match List I with List II :

	List I		List II
(a)	Shyamacharan Lahiri	(i)	Prajyan Yoga
(b)	Krishnama-charya	(ii)	Bhavatit Dhyan
(c)	Maharshi Mahesh Yogi	(iii)	Vinyasa Yoga
(d)	Pt. Shri Ram Sharma Acharya	(iv)	Kriya Yoga

Choose the *correct* option from the codes given below :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(B)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(C)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(D)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

mpcareer

54. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार, आसन करने का क्या फल होता है ?

(A) प्राणायाम सिद्धि

(B) व्याधिनाश

(C) स्थैर्य

(D) सिद्धिप्राप्ति

55. योगसिद्धि (साधना) के निमित्त किसका अनुपालन आवश्यक है ?

(A) प्रयास (B) प्रजल्प

(C) साहस (D) नियमग्रह

56. नारद भक्तिसूत्र में प्रेमरूपा भक्ति के कितने प्रकार बताए गए हैं ?

(A) 13 (B) 11

(C) 10 (D) 9

57. धर्ममेघ समाधि से किसकी निवृत्ति होती है ?

(A) शुक्लाशुक्ल कर्म

(B) चित्तवृत्ति

(C) क्लेश-कर्म

(D) कृष्णाकृष्ण कर्म

54. According to Hatha Yoga Pradeepika, what is the result of Asanas ?

(A) Perfection in Pranayama

(B) Freedom for disease

(C) Stability

(D) Attainment for accomplishment

55. Which of the following is responsible for success in Yoga Sadhna ?

(A) Prayasa (B) Prajalpa

(C) Sahasa (D) Niyamgraha

56. How many types of Prem Rupa Bhakti are mentioned in Narad Bhakti Sutra ?

(A) 13 (B) 11

(C) 10 (D) 9

57. Which is released in Dharmamegha Samadhi ?

(A) Shuklashukla Karma

(B) Chitta Vrittis

(C) Klesh-Karma

(D) Krishnakrishna Karma

mpcareer

58. घेरण्ड संहिता के अनुसार मनुष्य लोक में सिद्धियाँ देने वाले आसनों की संख्या कितनी है ?

(A) चौरासी लाख

(B) चौरासी सौ

(C) चौरासी

(D) बत्तीस

59. घेरण्ड संहिता के अनुसार किस आसन से कुण्डलिनी जागरण सम्भव है ?

(A) पश्चिमोत्तानासन

(B) सिद्धासन

(C) भुजंगासन

(D) मत्स्यासन

60. रामचरितमानस के किस भाग में नवधा भक्ति का उल्लेख मिलता है ?

(A) किष्किन्धाकाण्ड

(B) सुन्दरकाण्ड

(C) लंकाकाण्ड

(D) अरण्यकाण्ड

58. According to Gheranda Samhita practices of how many Asanas lead to attainment of accomplishment on earth ?

(A) 84 lacs

(B) 84 hundred

(C) 84

(D) 32

59. According to Gheranda Samhita which Asana is responsible for Kundalini Jagran ?

(A) Paschimottanasana

(B) Siddhasan

(C) Bhujangasana

(D) Matsyasana

60. Nine steps of Devotion (Navdha Bhakti) are described in which part of Ramcharitmanas ?

(A) Kiskindhakanda

(B) Sundar Kand

(C) Lanka Kand

(D) Aranya Kand

mpcareer

61. अड्यार लाइब्रेरी, मद्रास में कितने उपनिषदों का संग्रह प्रकाशित है ?

(A) 108 (B) 150

(C) 179 (D) 220

62. ईशावास्योपनिषद् के अनुसार किसके द्वारा मृत्यु को पार किया जा सकता है ?

(A) विद्या

(B) अविद्या

(C) अभ्यास एवं वैराग्य

(D) क्रिया योग

63. मातरिश्वा किसे कहते हैं ?

(A) अग्नि देव

(B) इन्द्र देव

(C) वायु देव

(D) वरुण देव

64. प्रश्नोपनिषद् के अनुसार शिवि के पुत्र का क्या नाम है ?

(A) सुकेशा (B) सौर्यामणि

(C) कौसल्य (D) सत्यकाम

65. इस जगत् में जो भी प्रतिष्ठित है, वह सब प्राण के ही वश में है । यह किस उपनिषद् में वर्णित है ?

(A) प्रश्नोपनिषद्

(B) कठोपनिषद्

(C) ऐतरेय उपनिषद्

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

61. How many collection of Upanishads are published in Adyar Library, Madras ?

(A) 108 (B) 150

(C) 179 (D) 220

62. According to Ishavasyopanishad by whom can death be transcended ?

(A) Vidya

(B) Avidya

(C) Abhyas and Vairagya

(D) Kriya Yoga

63. Who is Matrishwa ?

(A) Agni Dev (God of Fire)

(B) Indra Dev (God of Heaven)

(C) Vayu Dev (God of Air)

(D) Varun Dev (God of Water)

64. What is the name of Shibi's son according to Prashnopanishad ?

(A) Sukesha (B) Saurayamani

(C) Kausalya (D) Satyakam

65. Whatever is established in this world is in the control of 'Prana' (life force) only. This is described in which Upanishad ?

(A) Prashnopanishad

(B) Kathopanishad

(C) Aitareya Upanishad

(D) None of the above

mpcareer

66. "सृष्टि के आरम्भ में एकमात्र आत्मा (परमात्म तत्व) ही था।" यह किस उपनिषद् में वर्णित है ?

(A) तैत्तिरीय उपनिषद्

(B) ऐतरेय उपनिषद्

(C) कठोपनिषद्

(D) महोपनिषद्

67. "तप इति तपोनिस्त्य: पौरुशिष्ठि: ।" किस उपनिषद् में वर्णित है ?

(A) छान्दोग्य उपनिषद्

(B) केनोपनिषद्

(C) तैत्तिरीय उपनिषद्

(D) कठोपनिषद्

68. तैत्तिरीय उपनिषद् के भृगुवल्ली में कितने अनुवाक/अध्याय हैं ?

(A) 7 (B) 8

(C) 9 (D) 10

69. किस ऋषि ने सर्वप्रथम मुख्य प्राण के रूप में ॐकार की ही उपासना की थी ?

(A) दल्भ ऋषि

(B) आयास्य ऋषि

(C) अंगिरा ऋषि

(D) अगस्त्य ऋषि

66. "In the beginning of creation there was only one soul (Supreme Power)." In which Upanishad is this described ?

(A) Taittiriya Upanishad

(B) Aitreya Upanishad

(C) Kathopanishad

(D) Mahopnishad

67. "Tap Iti Taponistayah Paurushishthi" is described in which Upanishad ?

(A) Chhandogya Upanishad

(B) Kenopanishad

(C) Taittiriya Upanishad

(D) Kathopanishad

68. How many Anuvaka/Chapters are there in Bhraguvalli of Taittiriya Upanishad ?

(A) 7 (B) 8

(C) 9 (D) 10

69. Which sage first worshipped Omkar as the main Prana (Life force) ?

(A) Dalbh Sage

(B) Aayasya Sage

(C) Angira Sage

(D) Agastya Sage

mpcareer

70. सात्विक आहार का वर्णन भगवद्गीता में कहाँ वर्णित है ?

(A) अध्याय 6 श्लोक 8 में

(B) अध्याय 9 श्लोक 12 में

(C) अध्याय 12 श्लोक 11 में

(D) अध्याय 17 श्लोक 8 में

71. 'श्वेताश्वतरोपनिषद्' के अनुसार जब कोई व्यक्ति योगाभ्यास करता है, तो इनमें से कौनसे लक्षण सबसे पहले प्रकट होते हैं ?

(A) शरीर का हल्कापन और निरोगता

(B) इच्छा से मुक्ति

(C) स्वर की मधुरता और खुशबू

(D) उपर्युक्त सभी

72. योग कुंडली उपनिषद् के अनुसार योगी प्राणायाम, ब्रह्मचर्य या षड्चक्रभेद का अभ्यास करके किस अवस्था को प्राप्त कर सकता है ?

(A) समाधि

(B) लय

(C) प्रसन्नता

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

70. Where is Satvik Ahara described in the Bhagavadgita ?

(A) Chapter 6 Shloka 8

(B) Chapter 9 Shloka 12

(C) Chapter 12 Shloka 11

(D) Chapter 17 Shloka 8

71. According to 'Shwetashvataropanishad' the first signs that arise when one practices Yoga are :

(A) Lightness of body and disease free

(B) Freedom from desire

(C) Sweet voice and fragnance

(D) All of the above

72. According to Yog Kundali Upanishad which state can Yogi attain by practising either Pranayam, Brahmacharya or Shad-Chakrabheda ?

(A) Samadhi

(B) Laya

(C) Happiness

(D) None of the above

mpcareer

73. योग चूड़ामणि उपनिषद् के अनुसार प्राण पर नियंत्रण संभव है, जब :

(A) रोग दूर हो जायें

(B) नाड़ियों से अशुद्धियाँ दूर हो जायें

(C) मन स्थिर हो जाये

(D) उपर्युक्त सभी

74. षड्ंग योग का उल्लेख किस उपनिषद् में किया गया है ?

(A) योग कुंडली उपनिषद्

(B) त्रिशिखि ब्रह्मणोपनिषद्

(C) योग तत्व उपनिषद्

(D) योग चूड़ामणि उपनिषद्

75. योग तत्व उपनिषद् के अनुसार किस योग के अभ्यास से अणिमा आदि विशेष शक्तियाँ (सिद्धियाँ) प्राप्त होती हैं ?

(A) मंत्र योग (B) लय योग

(C) राजयोग (D) ये सभी

76. योग तत्व उपनिषद् के अनुसार किस प्रकार के साधकों के लिए मंत्र योग निर्धारित है ?

(A) अधम साधक

(B) उत्तम साधक

(C) मध्यम साधक

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

73. According to Yoga Chunamani Upanishad the control over Prana is possible when :

(A) Diseases are removed

(B) Impurities of Nadies are removed

(C) Mind (Mann) becomes steady

(D) All of the above

74. In which Upanishad is Shadanga Yoga (Six-limbed-Yoga) mentioned ?

(A) Yoga Kundali Upanishad

(B) Trishikhi Brahmanopanishad

(C) Yoga Tattva Upanishad

(D) Yoga Chunamani Upanishad

75. According to Yoga Tattva Upanishad by practising which Yoga special powers (Siddhis) like Anima etc. are attained ?

(A) Mantra Yoga (B) Laya Yoga

(C) Raj Yoga (D) All of these

76. According to Yoga Tattva Upanishad for which type of Sadhakas is Mantra Yoga prescribed ?

(A) Adham Sadhak

(B) Uttam Sadhak

(C) Madhyam Sadhak

(D) None of the above

mpcareer

77. ध्यानबिन्दोपनिषद् में वर्णित चार मुख्य आसन कौन-कौनसे हैं ?

(A) सिद्धासन, स्वस्तिकासन, गुप्तासन, भद्रासन

(B) पद्मासन, कमलासन, सिद्धासन, भद्रासन

(C) सिंहासन, सिद्धासन, भद्रासन, कमलासन

(D) सिद्धासन, भद्रासन, सिंहासन, पद्मासन

78. ध्यानबिन्दोपनिषद् में हमें प्रणव ध्यान का सुन्दर वर्णन मिलता है । उस उदाहरण में धनुष और बाण को किस-किस के समान माना गया है ?

(A) आत्मा और परमात्मा

(B) प्रणव और आत्मा

(C) ब्रह्म और प्रणव

(D) प्रणव और परमात्मा

79. नादबिन्दोपनिषद् के अनुसार योगी को नाद सुनने में सक्षम होने के लिए..................में बैठना चाहिए और...............करनी चाहिए ।

(A) पद्मासन और शाम्भवी मुद्रा

(B) सिद्धासन और शक्तिचालिनी मुद्रा

(C) पद्मासन और वैष्णवी मुद्रा

(D) सिद्धासन और वैष्णवी मुद्रा

80. योगराजोपनिषद् के नौ चक्रों में निम्नलिखित में से किसका उल्लेख **नहीं** है ?

(A) ब्रह्मचक्र

(B) सहस्त्रार चक्र

(C) व्योम चक्र

(D) तालू चक्र

77. What are the *four* main Asanas mentioned in Dhyanabindu Upanishad ?

(A) Siddhasana, Swastikasan, Guptasana, Bhadrasana

(B) Padmasana, Kamalasan, Siddhasana, Bhadrasana

(C) Sinhasana, Siddhasana, Bhadrasana, Kamalasan

(D) Siddhasana, Bhadrasana, Sinhasana, Padmasana

78. In the Dhyanbindu Upanishad we find a beautiful description of Pranav Dhyan. In that example bow and arrow are equated with :

(A) Atma and Paramatma

(B) Pranava and Atma

(C) Brahman and Pranava

(D) Pranava and Paramatma

79. According to Nadabindu Upanishad a Yogi must sit in................and perform............to be able to hear the Nada.

(A) Padmasana and Shambhavi Mudra

(B) Siddhasana and Shaktichalini Mudra

(C) Padmasana and Vaishnavi Mudra

(D) Siddhasana and Vaishnavi Mudra

80. In the Yogaraj Upanishad which of the following is *not* mentioned in the nine Chakras ?

(A) Brahma Chakra

(B) Sahasrar Chakra

(C) Vyoma Chakra

(D) Talu Chakra

81. पातंजल योगसूत्र के अनुसार निम्नलिखित में से कौनसा 'एकतत्व' का अभ्यास दूर करता है ?
(A) विक्षेप (B) क्लेश
(C) अविद्या (D) छिप्त

82. महर्षि पतंजलि ने दृष्टा का स्वरूप किस पाद में वर्णित किया है ?
(A) समाधिपाद (B) साधन पाद
(C) विभूति पाद (D) कैवल्य पाद

83. पातंजल योगसूत्र के अनुसार प्रत्याहार क्या है ?
(A) इन्द्रिय निग्रह
(B) एकाग्रता
(C) नैतिक निष्ठाएँ
(D) प्राणों का नियमन

84. निम्नलिखित में से कौनसा क्रिया-योग का लाभ है ?
(A) विवेक ख्याति की प्राप्ति
(B) प्रकाश आवरण का क्षय
(C) क्लेशों का तनुकरण
(D) प्रज्ञालोक की प्राप्ति

85. क्लेश व कर्म निवृत्ति का उपाय है :
(A) ऋतम्भरा प्रज्ञा
(B) धर्ममेघ समाधि
(C) निर्वितर्क समाधि
(D) निर्विचार समाधि

81. According to Patanjal Yogasutra which of the following is eliminated due to the practice of 'Ektattva' ?
(A) Vikshepa (B) Klesha
(C) Avidya (D) Chhipta

82. In which Pada, Maharshi Patanjali has described the nature of Drishta ?
(A) Samadhi Pada (B) Sadhana Pada
(C) Vibhuti Pada (D) Kaivalya Pada

83. What is Pratyahara according to Patanjal Yoga Sutra ?
(A) Withdrawal of the senses
(B) Concentration
(C) Moral fidelity
(D) Regulation of Prana

84. Which of the following is a benefit of Kriya Yoga ?
(A) Attainment of Viveka-Khyati
(B) Degration of Prakash Avarana
(C) Reduction of Kleshas
(D) Attainment of Pragyaloka

85. The method to release Klesha and Karma is :
(A) Ritambhara Pragya
(B) Dharmamegha Samadhi
(C) Nirvitarka Samadhi
(D) Nirvichara Samadhi

86. 'ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः' का सम्बन्ध है :

(A) निद्रावृत्ति के नाश से

(B) प्रमाणवृत्ति के नाश से

(C) क्लेश के नाश से

(D) तुरियावस्था के नाश से

87. हृदय में संयम करने से कौनसी सिद्धि की प्राप्ति होती है ?

(A) मानव शरीर की संरचना का ज्ञान

(B) समस्त लोकों का ज्ञान

(C) चित्त के स्वरूप का ज्ञान

(D) भूख और प्यास की निवृत्ति

88. पातंजल योग सूत्र के अनुसार संयम का क्या फल है ?

(A) प्रज्ञालोक की प्राप्ति

(B) अध्यात्मप्रसाद की प्राप्ति

(C) विवेक ख्याति की प्राप्ति

(D) ऋतम्भरा प्रज्ञा की प्राप्ति

89. पातंजल योग सूत्र के अनुसार प्रकाश, क्रिया और स्थिति किसका स्वभाव है ?

(A) ईश्वर (B) दृष्टा

(C) आत्मा (D) दृश्य

90. पातंजल योग सूत्र के अनुसार कर्म के प्रकार हैं :

(A) दो (B) तीन

(C) चार (D) पाँच

86. 'Te Pratiprasavaheyah Sukshmah' is related to :

(A) Destruction of Nidra Vritti

(B) Destruction of Praman Vritti

(C) Destruction of Klesha

(D) Destruction of Turiyavastha

87. Which Siddhi is attained by the practising of Samyama on Hridaya ?

(A) Knowledge of anatomical structure of Human body

(B) Knowledge of all Lokas

(C) Knowledge of the nature of Chitta

(D) Free from hunger and thirst

88. What is the result of Samyama according to Patanjal Yoga Sutra ?

(A) Attainment of Prajnaloka

(B) Attainment of Adhyatmaprasada

(C) Attainment of Vivekakhyati

(D) Attainment of Ritambhara Prajna

89. According to Patanjal Yoga Sutra whose nature is Prakash, Kriya and Sthiti ?

(A) Ishwara (B) Drishta

(C) Atma (D) Drishya

90. How many types of Karma are there according to Patanjal Yoga Sutra ?

(A) Two (B) Three

(C) Four (D) Five

mpcareer

91. गोरक्षसंहिता के अनुसार 'स्वाधिष्ठानचक्र' में कितनी दल (पंखुड़िया) होती हैं ?

(A) चार (B) छः

(C) आठ (D) दस

92. गोरक्षसंहिता के अनुसार निम्नलिखित में से कौनसा लाभ 'वारुणीधारणा' का है ?

(A) खेगमनम्

(B) वह्निजय

(C) दुःसहकालकूट

(D) मोक्ष

93. 'घेरण्ड संहिता' के अनुसार 'लयसिद्धि समाधि' के अभ्यास में कौनसी मुद्रा अनुशंसित है ?

(A) विपरीतकरणीमुद्रा

(B) खेचरीमुद्रा

(C) शाम्भवीमुद्रा

(D) योनिमुद्रा

91. How many petals does the 'Swādhiṣṭhanchakra' have according to Gorakṣhasaṁhitā ?

(A) Four (B) Six

(C) Eight (D) Ten

92. According to 'Gorakṣhasaṁhitā' which of the following is the benefit of 'Vārunidhārana' ?

(A) Khegamanam

(B) Vahnijaya

(C) Dhusahakālakuṭa

(D) Mokṣa

93. According to 'Gherandasaṁhitā' which 'Mudrā' is recommended in the practice of 'Layasiddhisamādhi' ?

(A) Viparītakarnīmudrā

(B) Khecharīmudrā

(C) Shāmbhavimudrā

(D) Yonimudrā

94. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए :

सूची I		सूची II	
(i)	आसन	(a)	शोधनम्
(ii)	मुद्रा	(b)	दृढ़ता
(iii)	प्रत्याहार	(c)	स्थिरता
(iv)	प्राणायाम	(d)	धीरता
(v)	क्रिया	(e)	लाघवम्

कूट :

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)	(v)
(A)	(b)	(c)	(d)	(e)	(a)
(B)	(c)	(d)	(e)	(b)	(a)
(C)	(d)	(e)	(a)	(c)	(b)
(D)	(d)	(a)	(c)	(e)	(b)

95. घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्मों का सही क्रम क्या है ?

(A) धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति

(B) धौति, बस्ति, नेति, नौली, कपालभाति, त्राटक

(C) धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौली, कपालभाति

(D) धौति, बस्ति, नौलि, कपालभाति, नेति, त्राटक

94. Match List I with List II :

List I		List II	
(i)	Āsana	(a)	Śodhanam
(ii)	Mudrā	(b)	Ḍriḍhatā
(iii)	Pratyāhāra	(c)	Sthiratā
(iv)	Prāṇāyāma	(d)	Dhiratā
(v)	Kriyā	(e)	Lāghavam

Codes :

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)	(v)
(A)	(b)	(c)	(d)	(e)	(a)
(B)	(c)	(d)	(e)	(b)	(a)
(C)	(d)	(e)	(a)	(c)	(b)
(D)	(d)	(a)	(c)	(e)	(b)

95. What is the *correct* sequence of 'Ṣaṭkarma' mentioned in 'Gheraṇḍasaṁitā'?

(A) Dhauti, Basti, Neti, Naulī, Trāṭaka, Kapālabhāti

(B) Dhauti, Basti, Neti, Naulī, Kapālabhāti, Trāṭaka

(C) Dhauti, Basti, Neti, Trāṭaka, Naulī, Kapālabhāti

(D) Dhauti, Basti, Naulī, Kapālabhāti, Neti, Trāṭaka

96. 'शिवसंहिता' के अनुसार निम्नलिखित में से कौनसा आहार 'योगी' के लिए अनुशंसित नहीं है ?

(A) दुग्ध (B) घृत

(C) मिष्ठान (D) दही

97. 'शिवसंहिता' में निम्नलिखित में से कौनसे चार मुख्यत: योग के प्रकार वर्णित हैं ?

(A) भक्तियोग, राजयोग, कर्मयोग, ध्यानयोग

(B) हठयोग, मंत्रयोग, भक्तियोग, राजयोग

(C) मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, राजयोग

(D) मंत्रयोग, हठयोग, ज्ञानयोग, राजयोग

98. निम्नलिखित में से किस ग्रन्थ में 'अवधूत योगी' का लक्षण वर्णित है ?

(A) सिद्धसिद्धांतपद्धति

(B) योगबीजम्

(C) वशिष्ठसंहिता

(D) शिवसंहिता

96. According to 'Śhivasaṁhitā' which of the following diets is *not* recommended for 'Yogī' ?

(A) Milk (B) Ghee (Butter)

(C) Sweet (D) Curd

97. Which of the folowing are the *four* main types of Yoga mentioned in 'Śhivasaṁhitā' ?

(A) Bhaktiyoga, Rājayoga, Karmayoga, Dhyānayoga

(B) Haṭhayoga, Mantrayoga, Bhaktiyoga, Rājayoga

(C) Mantrayoga, Haṭhayoga, Layayoga, Rājayoga

(D) Mantrayoga, Haṭhayoga, Jñānayoga, Rājayoga

98. In which of the following texts 'Avadhutayogī Lakṣṇam' are described ?

(A) Siddhasiddhāntapaddhati

(B) Yogabijam

(C) Vashiṣṭhasaṁhitā

(D) Śhivasamhitā

99. 'हठयोग प्रदीपिका' के अनुसार 'घटशुद्धि' किससे संबंधित है ?

(A) आसन

(B) क्रिया (षट्कर्म)

(C) प्राणायाम

(D) प्रत्याहार

100. 'शिवसंहिता' के अनुसार 'कूर्मनाड़ी' का स्थान कहाँ है ?

(A) हृदय और नाभि के मध्य

(B) ग्रीवा की गुहा के नीचे

(C) ग्रीवा की गुहा के ऊपर

(D) नाभि क्षेत्र के नीचे

101. मस्तिष्क तरंगें जो विश्राम या हल्की नींद की स्थिति का संकेत देती हैं :

(A) अल्फा तरंगें

(B) डेल्टा तरंगें

(C) बीटा तरंगें

(D) गामा तरंगें

99. According to Haṭhayogapradīpika, what does 'Ghaṭaśuddhi' refer to ?

(A) Āsana

(B) Ṣaṭkarma (Kriyā)

(C) Prāṇāyāma

(D) Pratyāhāra

100. According to 'Śhivasamhita' where is the 'Kurmanāḍī' located ?

(A) Between the heart and navel

(B) Below the cavity of throat

(C) Above the cavity of throat

(D) Below the navel region

101. Brain waves that indicate a state of relaxation or light sleep :

(A) Alpha waves

(B) Delta waves

(C) Beta waves

(D) Gamma waves

mpcareer

102. निम्नलिखित में से किस अंग को लाल रक्त कणिकाओं का कब्रिस्तान कहा जाता है ?

(A) तिल्ली (B) जिगर

(C) पित्ताशय (D) गुर्दे

103. मनोविज्ञान की वह शक्ति जो उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करती है, जो लोगों को विशिष्ट मानव बनाती हैं और किसी के भाग्य को चुनने की स्वतंत्रता देती हैं :

(A) साइकोडायनामिक (मनोगतिक) सिद्धांत

(B) व्यवहारवाद

(C) मानवतावादी दृष्टिकोण

(D) संज्ञानात्मक परिप्रेक्ष्य

104. ....में, मूल वातानुकूलित उत्तेजना के वापस आने पर वातानुकूलित प्रतिक्रिया संक्षिप्त रूप से पुनः प्रकट हो सकती है, हालांकि प्रतिक्रिया आमतौर पर कमजोर और अल्पकालिक होती है ।

(A) स्वतःस्फूर्त पुनर्प्राप्ति

(B) विलोपन

(C) उत्तेजना भेदभाव

(D) उत्तेजना सामान्यीकरण

102. Which of the following organs is known as 'graveyard of RBCs' (Red Blood Corpuscles) ?

(A) Spleen (B) Liver

(C) Gall bladder (D) Kidneys

103. The 'force of psychology' that focuses on things that make people uniquely human and the freedom to choose one's destiny is :

(A) Psychodynamic theory

(B) Behaviourism

(C) Humanistic perspective

(D) Cognitive perspective

104. In..........., the conditioned response can briefly reappear when the original Conditioned Stimulus (CS) returns, although the response is usually weak and short-tired.

(A) Spontaneous recovery

(B) Extinction

(C) Stimulus discrimination

(D) Stimulus generalization

mpcareer

105. भ्रान्ति :

(A) मस्तिष्क में उत्पन्न होती है, वास्तविकता में नहीं

(B) मतिभ्रम के समान है

(C) किसी ऐसी चीज के बारे में विकृत धारणा है जो वास्तव में मौजूद है

(D) दृश्य उत्तेजनाएँ हैं जो आँखों को धोखा नहीं देतीं

106. योगिक आहार के संदर्भ में क्रमश: 'हित' और 'मित' शब्द का तात्पर्य है :

(A) मध्यम और अनुकूल

(B) अनुकूल और मध्यम

(C) योग और आहार एक-दूसरे के पूरक हैं

(D) गुणों के आधार पर आहार का वर्गीकरण

107. निम्नलिखित कहाँ से उत्पन्न होता है ? सही विकल्प चुनिए :

(A) ए.वी. नोड से 'बंडल ऑफ हिज'

(B) दिमाग से 'बंडल ऑफ हिज'

(C) गुर्दे से 'बंडल ऑफ हिज'

(D) पुर्किंजे फाइबर से 'बंडल ऑफ हिज'

105. An illusion :

(A) originates in the brain, not in reality

(B) is same as hallucination

(C) is distorted perception of something that is really there

(D) are visual stimuli that do not fool the eye

106. The words 'Hita' and 'Mita' respectively in context of Yogic diet refer to :

(A) Moderate and favourable

(B) Favourable and moderate

(C) Yoga and diet are complementary

(D) The classification of diet based on gunas

107. From where does the following arise ? Choose the *correct* option :

(A) 'Bundle of His' from the AV node

(B) 'Bundle of His' from the brain

(C) 'Bundle of His' from the kidney

(D) 'Bundle of His' from the Purkinje fibers

108. हठयोग साधना की प्रारम्भिक अवस्था में दूध और घी से बने भोजन की सलाह दी जाती है, क्योंकि :

(A) वे हल्के और आसानी से पचने योग्य होते हैं

(B) इनका शरीर पर बेअसर करने वाला प्रभाव होता है और सिस्टम को चिकना बनाने में मदद करता है

(C) भोजन दिन में दो बार लेना चाहिए

(D) प्राणायाम का अभ्यास करते समय पेट पूरी तरह खाली नहीं होना चाहिए

109. ....बहुत उपयोगी है, जब कोई व्यक्ति दूसरों के साथ सार्थक बातचीत करना चाहता है, यह व्यक्ति को किसी वाक्यांश के अर्थ को पहचानने के लिए किसी व्यक्ति द्वारा कही गई बात को याद रखने की अनुमति देती है ।

(A) दीर्घकालिक स्मृति

(B) प्रतिध्वनि स्मृति

(C) प्रतिष्ठित स्मृति

(D) चयनात्मक ध्यान

110. जब रक्त में कैल्शियम का स्तर बढ़ जाता है, तो यह किसके निर्माण को रोकता है ?

(A) 25-हाइड्रॉक्सीकोलेकैल्सीफेरोल

(B) 1, 25-डाईहाइड्रॉक्सीकोलेकैल्सीफेरोल

(C) कैल्शियम

(D) पराबैंगनी किरण

108. In the beginning state of Hatha Yoga practices, food consisting of milk and ghee is recommended since :

(A) They are light and easily digestible

(B) They have a neutralizing effect on the body and help lubricate the system

(C) Food should be taken twice a day

(D) Stomach should not be completely empty when practising Pranayama

109. ....is very useful when a person wants to have meaningful conversation with others, allowing the person to remember what someone said just long enough to recognize the meaning of a phrase.

(A) Long-term memory

(B) Echoic memory

(C) Iconic memory

(D) Selective attention

110. When blood, calcium level increases, it inhibits the formation of :

(A) 25-hydroxycholecalciferol

(B) 1, 25-dihydroxycholecalciferol

(C) Calcium

(D) Ultraviolet rays

mpcareer

111. भावना चतुष्टय है :

(A) आहार, विहार, आचार, विचार

(B) मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा

(C) यम, नियम, धारणा, ध्यान

(D) शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय

112. डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार निम्नलिखित में से स्वास्थ्य की परिभाषा कौनसी है ?

(A) स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है । यह केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है ।

(B) व्याधि का लक्षण समाप्त होना ही स्वास्थ्य है ।

(C) वात, पित्त, कफ का सन्तुलन होना ही स्वास्थ्य है ।

(D) धातुओं की साम्यावस्था ही स्वास्थ्य है ।

113. पित्त दोष की प्रकृति है :

(A) रुक्षता, शीतलता

(B) अम्लता, कटुता

(C) स्थिरता, गुरुत्व

(D) शीतलता, गुरुत्व

114. डब्ल्यू.एच.ओ. के द्वारा स्वास्थ्य की परिभाषा किस वर्ष दी गई ?

(A) 1942 (B) 1948

(C) 1950 (D) 1951

111. Bhavana Chatushtaya is :

(A) Aahar, Vihar, Aachar, Vichar

(B) Maitri, Karuna, Mudita, Upeksha

(C) Yama, Niyama, Dharna, Dhyana

(D) Shaucha, Santosh, Tapa, Swadhyay

112. According to W.H.O. which one is the definition of health from the following ?

(A) Health is a state of complete physical, mental and social well-being. It is not just the absence of disease or infirmity.

(B) Health is the removal of symptoms of diseases.

(C) Health is just the balance of Vatta, Pitta and Kapha.

(D) Health is the equilibrium of Dhatus.

113. The nature of Pitta Dosha is :

(A) Dryness, Coldness

(B) Acidic, Bitterness

(C) Steadiness, Heaviness

(D) Coldness, Heaviness

114. In which year the definition of health was provided by W.H.O. ?

(A) 1942 (B) 1948

(C) 1950 (D) 1951

mpcareer

115. कफ किन दो महाभूतों से मिलकर बना है ?

(A) आकाश + वायु

(B) अग्नि + जल

(C) जल + पृथ्वी

(D) वायु + जल

116. प्राणमय कोश है :

(A) भाव एवं विचार

(B) ज्ञानेन्द्रियाँ

(C) अन्तःकरण

(D) पंचकर्मेन्द्रियों से युक्त प्राण

117. मनोमय कोश को किस कोश की 'शारीरिक आत्मा' कहा गया है ?

(A) विज्ञानमय कोश

(B) अन्नमय कोश

(C) प्राणमय कोश

(D) आनन्दमय कोश

118. दौर्मनस्य का सामान्य अर्थ क्या है ?

(A) शारीरिक पीड़ा

(B) शारीरिक आलस्य

(C) द्वन्द्व की अवस्था

(D) इच्छापूर्ति न होने से मानसिक कुंठा

115. Kapha is made by which two Mahabhutas ?

(A) Space + Air

(B) Fire + Water

(C) Water + Earth

(D) Air + Water

116. Pranamaya Kosha is :

(A) Emotion and thought

(B) Sense organs

(C) Antahkaran

(D) Prana filled with Pancha Karmendriyas

117. Manomaya Kosha is known as 'Sharirik Atma' for which Kosha ?

(A) Vijnanamaya Kosha

(B) Annamaya Kosha

(C) Pranamaya Kosha

(D) Anandmaya Kosha

118. What is the common meaning of Daurmanasya ?

(A) Physical pain

(B) Physical laziness

(C) A state of doubt

(D) Mental frustration due to unfulfilled desires

mpcareer

119. निम्नलिखित में से कौनसा अन्तराय शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित है ?

(A) व्याधि

(B) अलब्धभूमिकत्व

(C) स्त्यान

(D) अविरति

120. वात्त दोषों के लक्षण क्या हैं ?

(A) रुक्षता और लघुता

(B) अम्लता और क्षारता

(C) स्निग्ध और शीतलता

(D) कटु और रूखा

121. घेरण्ड संहिता के अनुसार आमवात किस प्राणायाम से ठीक होता है ?

(A) शीतली (B) उज्जायी

(C) शीत्कारी (D) मूर्च्छा

122. हठप्रदीपिका के अनुसार किस षट्कर्म से दमा ठीक होता है ?

(A) बस्ति (B) नौली

(C) धौति कर्म (D) नेति

119. In the following obstacles which is related with the physical health ?

(A) Vyadhi

(B) Alabdhabhumikatva

(C) Styana

(D) Avirati

120. What are the characteristics of Vatta Dosha ?

(A) Dryness and lightness

(B) Acidic and alkaline

(C) Snigdha and coldness

(D) Katu and Rukha

121. According to Gheranda Samhita which Pranayama cures rheumatoid arthritis ?

(A) Sheetali (B) Ujjayi

(C) Shitkari (D) Murchha

122. According to Hathapradipika, which Shatkarma cures Asthma ?

(A) Basti (B) Nauli

(C) Dhauti Karma (D) Neti

mpcareer

123. हठरत्नावली के अनुसार चक्रिय क्रर्म से कौनसा रोग ठीक होता है ?

(A) अर्श रोग (B) नेत्र रोग

(C) हृदय रोग (D) त्वचा रोग

124. हठरत्नावली के अनुसार महामुद्रा के अभ्यास से कौनसा रोग दूर होता है ?

(A) अपच (B) पेटदर्द

(C) पीठदर्द (D) मोटापा

125. अतिसार के कितने प्रमुख प्रकार हैं ?

(A) दो (B) चार

(C) तीन (D) पाँच

126. माइग्रेन का कारण है :

(A) खोपड़ी के अन्दर नसों का संकुचन

(B) खोपड़ी के बाहर धमनियों का फैलाव

(C) खोपड़ी के अन्दर नसों की सूजन

(D) खोपड़ी के बाहर धमनियों की सूजन

127. फेफड़ों से ऑक्सीजन युक्त रक्त सबसे पहले हृदय के किस भाग में प्रवेश करता है ?

(A) बायाँ निलय (B) दायाँ निलय

(C) बायाँ आलिंद (D) दायाँ आलिंद

123. According to Hatha Ratnavali, which disease is cured by Chakri Karma ?

(A) Piles disease (B) Eyes disorder

(C) Heart disease (D) Skin disease

124. According to Hatha Ratnavali, which disease is cured by practising Mahamudra ?

(A) Indigestion (B) Stomachache

(C) Backache (D) Obesity

125. How many important types of Diarrhea are there ?

(A) Two (B) Four

(C) Three (D) Five

126. Migraine is caused by :

(A) Compression of veins inside the skull

(B) Dialation of arteries outside the skull

(C) Swelling of veins inside the skull

(D) Swelling of arteries outside the skull

127. Oxygen rich blood from lungs first enters to which part of the heart ?

(A) Left ventricle (B) Right ventricle

(C) Left atrium (D) Right atrium

mpcareer

128. चिकित्सा विज्ञान के अनुसार पेप्टिक अल्सर कितने प्रकार के होते हैं ?

(A) दो (B) तीन

(C) चार (D) पाँच

129. किस नैदानिक स्थिति में इंसुलिन का उत्पादन पूरी तरह खत्म हो जाता है ?

(A) प्री–डायबिटीज

(B) किशोर मधुमेह

(C) वृद्धावस्था मधुमेह

(D) एंजाइना पेक्टोरिस

130. आध्यात्मिक विचारधारा वाले बच्चों में मासिक धर्म की अनुपस्थिति या देरी से शुरुआत होती है, क्योंकि :

(A) हाइपोथैलेमस पर थैलेमिक नियंत्रण

(B) लिम्बिक प्रणाली पर हिप्पोकैम्पस का नियंत्रण

(C) अंतःस्रावी ग्रंथि पर पिनियल नियंत्रण

(D) पिट्यूटरी ग्रंथि पर पिनियल नियंत्रण

128. Medical Science recognizes how many distinct types of peptic ulcer ?

(A) Two (B) Three

(C) Four (D) Five

129. In which clinical condition the production of insulin is completely lost ?

(A) Pre-diabetes

(B) Juvenile diabetes

(C) Geriatric diabetes

(D) Angina pectoris

130. Absence or delayed onset of menstruation occurs in spiritually minded children due to :

(A) Thalamic control over hypothalamus

(B) Hippocampal control over limbic system

(C) Pineal control over endocrine gland

(D) Pineal control over pituitary gland

mpcareer

131. 'ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्' सूत्र किससे लिया गया है ?

(A) साधन पाद, सूत्र सं. 52

(B) समाधि पाद, सूत्र सं. 50

(C) विभूति पाद, सूत्र सं. 49

(D) कैवल्य पाद, सूत्र सं. 62

132. श्रीमद्भगवद्गीता में भक्त के कितने प्रकार बताए गए हैं ?

(A) आर्त, जिज्ञासु, अर्थार्थी, ज्ञानी

(B) आर्त, परार्त, अर्थार्थी, परार्थी

(C) आर्त, जिज्ञासु, परार्थी, विदेह

(D) आर्त, पिपासु, अर्थार्थी, ज्ञानी

133. पातंजल योग दर्शन के अनुसार वैराग्य है :

(A) तृष्णा रहित चित्त

(B) पुरुष के ज्ञान से प्रकृति के गुणों में तृष्णा का सर्वथा अभाव

(C) कामना रहित चित्त की अवस्था

(D) चित्त की निष्काम अवस्था

134. सात्विक, राजसिक और तामसिक यज्ञ का वर्णन किस ग्रन्थ में मिलता है ?

(A) पातंजल योग दर्शन

(B) हठयोग प्रदीपिका

(C) श्रीमद्भगवद्गीता

(D) शिव संहिता

131. 'Tatah Ksheeyate Prakashavaranam' Sutra has been derived from :

(A) Sadhana Pada, Sutra No. 52

(B) Samadhi Pada, Sutra No. 50

(C) Vibhuti Pada, Sutra No. 49

(D) Kaivalya Pada, Sutra No. 62

132. How many types of Bhakta are described in Shrimad Bhagwadgita ?

(A) Aarta, Jigyasu, Artharthi, Gyani

(B) Aarta, Pararta, Artharthi, Pararthi

(C) Aarta, Jigyasu, Pararthi, Videha

(D) Aarta, Pipasu, Artharthi, Gyani

133. According to Patanjal Yoga Darshan Vairagya is :

(A) A desire free mind

(B) Complete absence of desire in the qualities of Prakriti due to knowledge of Purusha

(C) A state of mind without desire

(D) Self-less state of mind

134. In which text are Satvic, Rajsic, Tamsic Yagya described ?

(A) Patanjal Yoga Darshan

(B) Hathayoga Pradipika

(C) Shrimad Bhagwad Geeta

(D) Shiva Samhita

mpcareer

135. गठिया निरोधक आसन अभ्यास, शक्तिबन्ध आसन शृंखला किन श्रेणी के अभ्यासी के लिए बताई गयी है ?

(A) प्रारम्भिक श्रेणी

(B) मध्यम श्रेणी

(C) उन्नत श्रेणी

(D) अति उन्नत श्रेणी

136. ज्ञानप्राप्ति के लिए प्रणिपातेन, परिप्रश्नेन एवं सेवया आदि विधि का वर्णन किस ग्रन्थ में मिलता है ?

(A) श्री घेरण्ड संहिता

(B) शिव संहिता

(C) हठयोग प्रदीपिका

(D) श्रीमद्भगवद्गीता

137. उपनिषदों के अनुसार मानव चेतना की अवस्थाओं का सही क्रम कौनसा है ?

(A) जाग्रतावस्था, वृद्धावस्था, स्वप्नावस्था, सुषुप्ति अवस्था

(B) जाग्रतावस्था, स्वप्नावस्था, सुषुप्ति अवस्था, वृद्धावस्था

(C) जाग्रतावस्था, वृद्धावस्था, सुषुप्ति अवस्था, तुरीयावस्था

(D) जाग्रतावस्था, स्वप्नावस्था, सुषुप्ति अवस्था, तुरीयावस्था

135. Anti-Rheumatic group and Shakti Bandha Asana series is advisable for practioner of :

(A) Beginner group

(B) Intermediate group

(C) Advanced group

(D) Very advanced group

136. For acquiring knowledge the methods of Pranipatena, Pariprasnena and Sevaya are mentioned in which text ?

(A) Shri Gheranda Samhita

(B) Shiv Samhita

(C) Hathyoga Pradeepika

(D) Shrimad Bhagwadgita

137. What is the correct sequence for states of human consciousness according to Upanishads ?

(A) Jagratavastha, Old age, Swapnavastha, Sushupti avastha,

(B) Jagratavastha, Swapnavastha, Sushupti avastha, Old age

(C) Jagratavastha, Old age, Sushupti avastha, Turiya avastha

(D) Jagratavastha, Swapnavastha, Sushupti avastha, Turiya avastha

mpcareer

138. अच्छी बैठक व्यवस्था के अन्तर्गत प्रत्येक छात्र को कितने वर्ग फीट स्थान उपलब्ध होना चाहिए ?

(A) 50 वर्ग फीट

(B) 45 वर्ग फीट

(C) 35 वर्ग फीट

(D) 40 वर्ग फीट

139. योग दर्शन के अनुसार ईश्वर प्रणिधान को किसके अन्तर्गत सम्मिलित किया गया है ?

(A) यम

(B) प्रत्याहार

(C) महाव्रत

(D) क्रिया योग

140. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार इन्द्रियों से परे मन है । मन से परे क्या है ?

(A) बुद्धि

(B) आत्मा

(C) अहंकार

(D) परमात्मा

138. How many square feet of space should be available to each student under good seating arrangement ?

(A) 50 square feet

(B) 45 square feet

(C) 35 square feet

(D) 40 square feet

139. According to Yoga Darshan Ishwar Pranidhan is included under :

(A) Yama

(B) Pratyahar

(C) Mahavrata

(D) Kriyayoga

140. As per Shrimad Bhagwadgita–'Mind' is beyond 'senses'. What is beyond mind ?

(A) Buddhi (Intellect)

(B) Atma

(C) Ahankar (Ego)

(D) Parmatma (God)

mpcareer

141. अर्द्धमत्स्येंद्रासन प्रभावी है :

(A) मधुमेह में

(B) माइग्रेन में

(C) श्वास रोगों में

(D) नेत्र ज्योति बढ़ाने में

142. षट्कर्मों में नेति का स्थान है :

(A) पहला

(B) दूसरा

(C) तीसरा

(D) चौथा

143. कौनसी क्रिया पाचन के विकार विशेष रूप से कब्ज को दूर करती है ?

(A) त्राटक

(B) सूत्र नेति

(C) जल नेति

(D) बस्ति

144. नौलि के मुख्य प्रकार हैं :

(A) चार

(B) पाँच

(C) तीन

(D) एक

141. Ardhamatsyendrasana is effective in :

(A) Diabetes

(B) Migraine

(C) Disease of respiration

(D) Increase the eyesight

142. What is the place of Neti in Shatkarma ?

(A) First

(B) Second

(C) Third

(D) Fourth

143. Which action cures digestive disorders and it is particularly useful for removing constipation ?

(A) Tratka

(B) Sutra Neti

(C) Jala Neti

(D) Basti

144. The main types of Nauli are :

(A) Four

(B) Five

(C) Three

(D) One

mpcareer

145. आँखों को झपकाए बिना किसी बिन्दु या वस्तु को एकटक देखने को कहा जाता है :

(A) कपालभाति

(B) नैति

(C) त्राटक

(D) धौति

146. घेरण्ड संहिता के अनुसार दन्त धौति के प्रकार हैं :

(A) चार

(B) पाँच

(C) तीन

(D) छः

147. 'भावातीत ध्यान' का प्रतिपादन किसने किया था ?

(A) महर्षि दयानन्द

(B) स्वामी शिवानन्द

(C) महर्षि महेश योगी

(D) स्वामी रामदेव

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

(A) Kapālbhāti

(B) Neti

(C) Trātaka

(D) Dhauti

146. According to Gheranda Samhitā the types of Danta Dhauti are :

(A) Four

(B) Five

(C) Three

(D) Six

147. Transcendental meditation was propagated by :

(A) Maharshi Dayanand

(B) Swami Shivananda

(C) Maharshi Mahesh Yogi

(D) Swami Ramdev

mpcareer

148. हठ प्रदीपिका के अनुसार, किसको निष्पादित कर व्यक्ति प्यास से पीड़ित **नहीं** होता है ?

(A) अश्विनी मुद्रा

(B) महामुद्रा

(C) शीतली प्राणायाम

(D) शाम्भवी मुद्रा

149. नेति क्रिया के **दो** मुख्य प्रकार हैं :

(A) सूत्र नेति और मधु नेति

(B) जल नेति और घृत नेति

(C) सूत्र नेति और दुग्ध नेति

(D) जल नेति और सूत्र नेति

150. निम्नलिखित में से कौनसा युग्म **सही** है ?

(A) यौगिक सूक्ष्म व्यायाम–बी.एस.वाई.

(B) सविता की ध्यान-धारणा–धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

(C) चक्रीय ध्यान–महर्षि महेश योगी

(D) मन ध्यान अनुकम्पन विधि–स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान

148. According to Hath Pradeepika a person *does not* suffer from thirst by accomplishing :

(A) Ashwini Mudra

(B) Mahamudra

(C) Sheetali Pranayama

(D) Shambhavi Mudra

149. The *two* major types of Neti Kriya are :

(A) Sutra Neti and Madhu Neti

(B) Jala Neti and Ghrita Neti

(C) Sutra Neti and Dugdha Neti

(D) Jala Neti and Sutra Neti

150. Which one of the following pairs is *correct* ?

(A) Yogic Sukshma Vyayama–BSY

(B) Savita Ki Dhyan Dharana–Dhirendra Brahmachari

(C) Cyclic Meditation–Maharshi Mahesh Yogi

(D) Mind Sound Resonance Technique–Swami Vivekananda Yoga Research Institute

(SPACE FOR ROUGH WORK)

रफ़ कार्य के लिए जगह

mpcareer

(SPACE FOR ROUGH WORK)

रफ़ कार्य के लिए जगह

mpcareer

(SPACE FOR ROUGH WORK)

रफ़ कार्य के लिए जगह

mpcareer

(SPACE FOR ROUGH WORK)

रफ़ कार्य के लिए जगह

mpcareer

रफ़ कार्य के लिए जगह

(SPACE FOR ROUGH WORK)

mpcareer

रफ़ कार्य के लिए जगह

(SPACE FOR ROUGH WORK)

mpcareer