

Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) _____

(Name) _____

2. (Signature) _____

(Name) _____

N 1 0 0 1 7**Time : 1¼ hours]****PAPER - II
YOGA****[Maximum Marks : 100**OMR Sheet No. :
(To be filled by the Candidate)Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--

(In figures as per admission card)Roll No. _____
(In words)

Number of Pages in this Booklet : 32

Number of Questions in this Booklet : 50

Instructions for the Candidates

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

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

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



YOGA
PAPER - II

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

1. "Samatvam Yoga Uchyate" is described in which verse of Bhagvadgeeta ?
(1) 3/48 (2) 2/50 (3) 3/50 (4) 2/48
2. Propounder of Samkhya Darshan is :
(1) Gautam (2) Kapila (3) Kanada (4) Jaimini
3. According to Patanjali, the Karma of a yogi is of which type ?
(1) Shukla (2) Krishna (3) Ashuklakraishna (4) Shuklakraishna
4. How many principal Nadis are mentioned in *Kathopanishad* ?
(1) 100 (2) 101 (3) 110 (4) 111
5. Which one of the following Asanas **not** mentioned in Shiva Samhita ?
(1) Padmasana (2) Ugrasana
(3) Swastikasana (4) Bhadrasana
6. According to Hatha Ratnavali, the Chittavrittinirodha is called as :
(1) Yoga (2) Raja Yoga (3) Hatha Yoga (4) Maha Yoga
7. The recommended daily dose of protein, for an adult is :
(1) 2 gm/kg body weight (2) 1 gm/kg body weight
(3) 0.5 gm/kg body weight (4) 1.5 gm/kg body weight



योग

प्रश्नपत्र - II

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

1. भगवद्गीता के किस श्लोक में “समत्वं योग उच्यते” का वर्णन है?
(1) 3/48 (2) 2/50 (3) 3/50 (4) 2/48
2. सांख्य दर्शन के प्रवर्तक हैं :
(1) गौतम (2) कपिल (3) कणाद (4) जैमिनी
3. पतंजलि के अनुसार, योगी का कर्म किस प्रकार का है?
(1) शुक्ल (2) कृष्ण (3) अशुक्लाकृष्ण (4) शुक्लकृष्ण
4. कठोपनिषद् में कितनी प्रधान नाड़ियों का वर्णन किया गया है?
(1) 100 (2) 101 (3) 110 (4) 111
5. निम्नलिखित में से किस आसन का वर्णन शिव संहिता में नहीं किया गया है?
(1) पद्मासन (2) उग्रासन (3) स्वस्तिकासन (4) भद्रासन
6. हठ रत्नावली के अनुसार चित्तवृत्तिनिरोध कहलाता है :
(1) योग (2) राज योग (3) हठ योग (4) महा योग
7. किसी वयस्क के लिये प्रोटीन की संस्तुत दैनिक मात्रा है :
(1) 2 ग्राम/कि.ग्रा. शरीर भार (2) 1 ग्राम/कि.ग्रा. शरीर भार
(3) 0.5 ग्राम/कि.ग्रा. शरीर भार (4) 1.5 ग्राम/कि.ग्रा. शरीर भार



8. Which structure of the living cell is called as "Suicidal Bag" ?
- (1) Centrosome (2) Ribosome
(3) Lysosome (4) Golgi Apparatus
9. Concept of Panchakosha is mentioned in :
- (1) Chhandogya Upanishad (2) Taittiriya Upanishad
(3) Mandukya Upanishad (4) Mundaka Upanishad
10. Psychology is the scientific study of :
- (1) Soul
(2) Mind
(3) Human Behaviour and mental processes
(4) Consciousness
11. According to Ayurveda, the three pillars of life are :
- (1) Vata, Pitta, Kapha (2) Satva, Rajas, Tamas
(3) Dharma, Artha, Kama (4) Ahara, Nidra, Brahmacharya
12. The aim of yoga education focuses on :
- (1) knowledge only (2) strength only
(3) social relationship only (4) allround development
13. Which statement is **true** for Kapalabhati ?
- (1) Inspiration is Active (2) Expiration is Passive
(3) Inspiration is Passive (4) Inspiration and expiration are Active



8. जीवित कोशिका की कौन-सी संरचना “आत्महत्या की थैली” कहलाती है?

- | | |
|----------------|-------------------|
| (1) सेंट्रोसोम | (2) राइबोसोम |
| (3) लाइसोसोम | (4) गोल्गी ऐपरेटस |

9. पंचकोश की अवधारणा का किसमें उल्लेख किया गया है?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) छान्दोग्य उपनिषद् | (2) तैत्तिरीय उपनिषद् |
| (3) माण्डूक्य उपनिषद् | (4) मुण्डक उपनिषद् |

10. मनोविज्ञान किसका वैज्ञानिक अध्ययन है?

- (1) आत्मा का
- (2) मन का
- (3) मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रिया का
- (4) चेतना का

11. आयुर्वेद के अनुसार जीवन के तीन स्तम्भ हैं :

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| (1) वात, पित्त, कफ़ | (2) सत्व, रजस्, तमस् |
| (3) धर्म, अर्थ, काम | (4) आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य |

12. योग शिक्षा के उद्देश्य का केन्द्र है :

- | | |
|------------------------|---------------------|
| (1) केवल ज्ञान | (2) केवल शक्ति |
| (3) केवल सामाजिक संबंध | (4) सर्वांगीण विकास |

13. कपाल भाति के लिये कौन-सा कथन सही है?

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| (1) प्रश्वास सक्रिय है। | (2) निःश्वास निष्क्रिय है। |
| (3) प्रश्वास निष्क्रिय है। | (4) प्रश्वास और निःश्वास सक्रिय हैं। |



14. The method of Samadhi Siddhi according to Maharshi Patanjali :

- (a) Pranayama (b) Ishwar Pranidhana
(c) Abhyas-Vairagya (d) Pratyahara

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (a) and (d) are correct (2) (b) and (c) are correct
(3) (b) and (d) are correct (4) (c) and (d) are correct

15. In which of the following seasons the practice of yoga should be started by new practitioners ?

- (a) Hemanta (b) Sharada
(c) Shishira (d) Vasanta

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (c) and (d) are correct (2) (a) and (b) are correct
(3) (a) and (c) are correct (4) (b) and (d) are correct

16. Types of Kumbhaka mentioned in Hatha Ratnavali are :

- (a) Bhastrika, Bhramari (b) Kewal, Bhujangikaran
(c) Murccha, Plavani (d) Seetkari, Sheetali

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (a), (b) and (c) are correct (2) (b), (c) and (d) are correct
(3) (a), (b) and (d) are correct (4) (a), (c) and (d) are correct

17. Which of the following vitamins are Fat soluble ?

- (a) Vitamin A (b) Vitamin B
(c) Vitamin C (d) Vitamin D

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

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



14. महर्षि पतंजलि के अनुसार, समाधि सिद्धि की विधि है :

- | | |
|----------------------|--------------------|
| (a) प्राणायाम | (b) ईश्वर प्रणिधान |
| (c) अभ्यास - वैराग्य | (d) प्रत्याहार |

नीचे दिये गये कूट से सही संयोजन चुनें :

कूट :

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| (1) (a) और (d) सही हैं। | (2) (b) और (c) सही हैं। |
| (3) (b) और (d) सही हैं। | (4) (c) और (d) सही हैं। |

15. निम्नलिखित में से किन मौसमों में नये योगभ्यासियों को योगाभ्यास शुरू करना चाहिये ?

- | | |
|------------|----------|
| (a) हेमन्त | (b) शरद |
| (c) शिशिर | (d) वसंत |

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| (1) (c) और (d) सही हैं। | (2) (a) और (b) सही हैं। |
| (3) (a) और (c) सही हैं। | (4) (b) और (d) सही हैं। |

16. हठ रत्नावली में वर्णित कुंभकों के प्रकार हैं :

- | | |
|------------------------|---------------------|
| (a) भस्त्रिका, भ्रामरी | (b) केवल, भुजंगीकरण |
| (c) मूर्च्छा, प्लावनी | (d) सीत्कारी, शीतली |

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| (1) (a), (b) और (c) सही हैं। | (2) (b), (c) और (d) सही हैं। |
| (3) (a), (b) और (d) सही हैं। | (4) (a), (c) और (d) सही हैं। |

17. निम्नलिखित में से कौन-से विटामिन वसा घुल्य हैं ?

- | | |
|---------------|---------------|
| (a) विटामिन A | (b) विटामिन B |
| (c) विटामिन C | (d) विटामिन D |

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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



18. For Kapha prakriti individuals, which of the following types of foods are beneficial :

- (a) Unctuous (b) Light
(c) Dry (d) Heavy

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (a) and (b) are correct (2) (b) and (c) are correct
(3) (a) and (d) are correct (4) (c) and (d) are correct

19. According to Hatha pradeepika, which food items are apathya for a Yoga Practitioner :

- (a) Curd (b) Milk
(c) Butter Milk (d) Butter

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

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

20. The purificatory methods **not** beneficial for Eye problems are :

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

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (a) and (d) are correct (2) (b) and (d) are correct
(3) (a) and (c) are correct (4) (b) and (c) are correct

21. Gomukhasana is mostly beneficial in :

- (a) Eye disorder (b) Lung diseases
(c) Skin disorders (d) Backache

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (a) and (b) are correct (2) (a) and (c) are correct
(3) (b) and (d) are correct (4) (c) and (d) are correct



18. कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए आहार के निम्नलिखित में से कौनसे प्रकार लाभदायक हैं ?

- (a) स्निग्ध (b) लघु
(c) रुक्ष (d) गुरु

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) (a) और (b) सही हैं। (2) (b) और (c) सही हैं।
(3) (a) और (d) सही हैं। (4) (c) और (d) सही हैं।

19. हठ प्रदीपिका के अनुसार योगाभ्यासी के लिए कौन से खाद्य पदार्थ अपथ्य हैं ?

- (a) दही (b) दूध
(c) तक्र (d) नवनीत

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

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

20. नेत्र विकारों के लिए कौन सी शुद्धिकरण विधियाँ लाभदायक नहीं हैं ?

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

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) (a) और (d) सही हैं। (2) (b) और (d) सही हैं।
(3) (a) और (c) सही हैं। (4) (b) और (c) सही हैं।

21. गोमुखासन निम्न में से मुख्यतः किनमें लाभप्रद होता है ?

- (a) नेत्र-दोष (b) फेफड़ों के रोग
(c) त्वचा रोग (d) पीठ दर्द

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) (a) और (b) सही हैं (2) (a) और (c) सही हैं
(3) (b) और (d) सही हैं (4) (c) और (d) सही हैं



22. Asanas contraindicated in Cervical Spondylosis are :

- (a) Makarasana (b) Bhujangasana
(c) Shashankasana (d) Padahastasana

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (a) and (c) are correct (2) (c) and (d) are correct
(3) (a) and (b) are correct (4) (b) and (c) are correct

23. Diseases caused due to stress are :

- (a) Headache (b) Hypertension (c) Diabetes (d) Autism

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (a), (b) and (c) are correct
(2) (a), (b) and (d) are correct
(3) (b), (c) and (d) are correct
(4) (a) and (d) are correct

24. Dhanurasana is contraindicated in :

- (a) Hypertension (b) Constipation
(c) Abdominal obesity (d) Hernia

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (b) and (c) are correct
(2) (a) and (d) are correct
(3) (c) and (d) are correct
(4) (a) and (b) are correct



22. सर्वाङ्कल स्पाँडिलोसिस में कौन-से आसन **नहीं** करने चाहिये ?

- (a) मकरासन (b) भुजंगासन
(c) शशांकासन (d) पादहस्तासन

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) (a) और (c) सही हैं (2) (c) और (d) सही हैं
(3) (a) और (b) सही हैं (4) (b) और (c) सही हैं

23. निम्न में से कौन तनाव जनित रोग हैं ?

- (a) सिर-दर्द (b) उच्च रक्तचाप (c) मधुमेह (d) ऑटिस्म

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) (a), (b) और (c) सही हैं
(2) (a), (b) और (d) सही हैं
(3) (b), (c) और (d) सही हैं
(4) (a) और (d) सही हैं

24. धनुरासन निम्न में से किन में निषिद्ध है ?

- (a) उच्च रक्तचाप (b) विबन्ध
(c) पेट का मोटापा (d) हर्निया

कूट के अनुसार **सही** संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) (b) और (c) सही हैं
(2) (a) और (d) सही हैं
(3) (c) और (d) सही हैं
(4) (a) और (b) सही हैं



25. Yogic practices :

- (a) involve slow and steady exercises
- (b) lead to fatigue
- (c) lead to peace of mind
- (d) involve vigorous exercises

Find the **correct** combination according to the code :

Code :

- (1) (a) and (c) are correct
- (2) (b) and (d) are correct
- (3) (c) and (d) are correct
- (4) (a) and (d) are correct

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

Assertion (A) : Kriya Yoga reduces afflictions and leads to samadhi.

Reason (R) : Tapa, swadhyaya and Ishwar pranidhana are the powerful tools of kriya yoga to achieve the samadhi.

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

- (1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.
- (2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.
- (3) **(A)** is true, but **(R)** is false.
- (4) **(A)** is false, but **(R)** is true.



25. यौगिक अभ्यास में :

- (a) मंद और सतत व्यायाम सम्मिलित हैं।
- (b) थकावट होती है।
- (c) मन की शांति मिलती है।
- (d) कठोर व्यायाम सम्मिलित हैं।

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) (a) और (c) सही हैं।
- (2) (b) और (d) सही हैं।
- (3) (c) और (d) सही हैं।
- (4) (a) और (d) सही हैं।

26. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : क्रिया योग से क्लेश की निवृत्ति होती है जिससे समाधि प्राप्त होती है।

तर्क (R) : तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान समाधि-प्राप्ति हेतु क्रिया-योग के शक्तिशाली साधन हैं।

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

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।



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

Assertion (A) : Bandhas are the powerful tools of yoga.

Reason (R) : Bandhas are used along with the practice of pranayama to get blissfulness.

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

- (1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.
- (2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.
- (3) **(A)** is true, but **(R)** is false.
- (4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

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

Assertion (A) : Minerals are micronutrients.

Reason (R) : Minerals are essential for nutrition although they are required in small amounts.

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

- (1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.
- (2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is the correct explanation of **(A)**.
- (3) **(A)** is true, but **(R)** is false.
- (4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

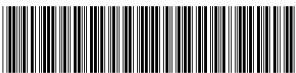
29. Given below are two statements, labelled as **Assertion (A)**, and a **Reason (R)**. Indicate your answer from the alternatives below :

Assertion (A) : Antarayas are obstacles in yoga sadhana.

Reason (R) : Dukha, Daurmanasya, Angamejayatva, shvasa and Prashvasa cause distraction of chitta.

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

- (1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.
- (2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.
- (3) **(A)** is true, but **(R)** is false.
- (4) **(A)** is false, but **(R)** is true.



27. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : बंध योग के शक्तिशाली साधन हैं।

तर्क (R) : प्राणायाम के अभ्यास के साथ बंध का उपयोग आनन्द की प्राप्ति के लिये किया जाता है।

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

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

28. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : खनिज, सूक्ष्म पोषकतत्त्व हैं।

तर्क (R) : खनिज पोषाहार के लिये आवश्यक हैं, यद्यपि उनकी आवश्यकता कम मात्रा में होती है।

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

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

29. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : अन्तराय, योग साधना में बाधक हैं।

तर्क (R) : दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व, श्वास और प्रश्वास चित्त को भटकाते हैं।

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

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।



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

Assertion (A) : Management of diseases by the application of yogic methods is known as yoga therapy.

Reason (R) : Yoga therapy is preventive, curative as well as rehabilitative.

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

- (1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.
- (2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.
- (3) **(A)** is true, but **(R)** is false.
- (4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

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

Assertion (A) : Tadasana increases the height of children.

Reason (R) : Tadasana stretches the muscles, ligaments and entire spine, thus helps to increase the height.

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

- (1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.
- (2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.
- (3) **(A)** is true, but **(R)** is false.
- (4) **(A)** is false, but **(R)** is true.

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

Assertion (A) : The best time to do yogic Practices is Brahmamuhurta.

Reason (R) : At the time of Brahmamuhurta, atmosphere is pure and quiet, and mind has no deep impressions on the conscious level.

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

- (1) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.
- (2) Both **(A)** and **(R)** are true, but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.
- (3) **(A)** is true, but **(R)** is false.
- (4) **(A)** is false, but **(R)** is true.



30. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : यौगिक विधियाँ अपनाकर रोगों का प्रबंधन योग चिकित्सा कहलाता है।

तर्क (R) : योग चिकित्सा निवारात्मक, उपचारात्मक और पुनर्वासात्मक है।

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

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

31. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : ताड़ासन से बच्चों की लंबाई बढ़ती है।

तर्क (R) : ताड़ासन से पेशियों, अस्थिबंध और पूरे मेरूदण्ड में खिंचाव आता है जो लंबाई बढ़ाने में सहायक होता है।

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

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

32. नीचे दिये गये दो कथनों में से एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **तर्क (R)** की संज्ञा दी गई है। नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : यौगिक अभ्यास का उत्तम समय ब्रह्ममुहूर्त है।

तर्क (R) : ब्रह्ममुहूर्त के समय वातावरण शुद्ध और शांत रहता है, तथा चेतना के स्तर पर मन पर कोई गहरी छाप नहीं होती।

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

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (4) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।



33. तैत्तिरीयोपनिषद् में उल्लिखित उनके उद्भव के अनुसार निम्नलिखित को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) पुरुष (b) अन्न (c) पृथ्वी (d) औषधि

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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

34. योग वशिष्ठ के अनुसार, ज्ञान की निम्नलिखित अवस्थाओं को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) सत्वापत्ति (b) विचारणा (c) शुभेच्छा (d) तनुमानसा

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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

35. सम्प्रज्ञात समाधि के निम्नलिखित प्रकारों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) विचारानुगत (b) अस्मितानुगत (c) वितर्कानुगत (d) आनंदानुगत

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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



36. Arrange the following stages of Nadanusandhana in a sequential order :

- (a) Arambhavastha (b) Parichayavastha
(c) Nishpatti avastha (d) Ghatavastha

Use the code given below for **correct** answer :

Code :

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

37. According to Gheranda Samhita, arrange the following practices in sequential order :

- (a) Mudra (b) Asana (c) Pratyahara (d) Pranayama

Use the code given below for **correct** answer :

Code :

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

38. Arrange the following seasons in sequential order, starting from winter :

- (a) Summer (b) Winter
(c) Rainy (d) Spring
(e) Autumn

Use the code given below for **correct** answer :

Code :

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



36. नादानुसंधान की निम्नलिखित अवस्थाओं को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) आरम्भावस्था (b) परिचयावस्था
(c) निष्पत्ति अवस्था (d) घटावस्था

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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

37. घेरण्ड संहिता के अनुसार, निम्नलिखित अभ्यासों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

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

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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

38. निम्नलिखित ऋतुओं को, शिशिर से प्रारम्भ करते हुए, उचित क्रम में व्यवस्थित करें :

- (a) ग्रीष्म (b) शिशिर
(c) वर्षा (d) वसंत
(e) शरद्

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूट का उपयोग करें :

कूट :

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



39. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

List - I

List - II

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| (a) Hatha pradipika | (i) Swami Dayanand |
| (b) Satyarthaprakash | (ii) Shrinivas |
| (c) Hatharatnavali | (iii) Gorakshnath |
| (d) Siddhasiddhantapaddhati | (iv) Svatmaram |

Code :

- | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (1) (i) (iv) (ii) (iii) | | | |
| (2) (ii) (iv) (i) (iii) | | | |
| (3) (iv) (i) (ii) (iii) | | | |
| (4) (iv) (i) (iii) (ii) | | | |

40. Match the **List - I** with **List - II** and select the **correct** answer using the code given below :

List - I

List - II

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| (a) Swami Vivekanand | (i) Transcendental Meditation |
| (b) Sri Aurobindo | (ii) Vipassana |
| (c) Maharshi Mahesh Yogi | (iii) Neo-Vedanta |
| (d) Lord Buddha | (iv) Integral Yoga |

Code :

- | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (1) (i) (ii) (iii) (iv) | | | |
| (2) (ii) (iii) (iv) (i) | | | |
| (3) (iii) (iv) (i) (ii) | | | |
| (4) (iv) (iii) (ii) (i) | | | |



39. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें :

सूची - I

सूची - II

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| (a) हठ प्रदीपिका | (i) स्वामी दयानन्द |
| (b) सत्यार्थ प्रकाश | (ii) श्रीनिवास |
| (c) हठ रत्नावली | (iii) गोरक्षनाथ |
| (d) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति | (iv) स्वात्माराम |

कूट :

- | | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|------|------|-------|-------|
| (1) | (i) | (iv) | (ii) | (iii) |
| (2) | (ii) | (iv) | (i) | (iii) |
| (3) | (iv) | (i) | (ii) | (iii) |
| (4) | (iv) | (i) | (iii) | (ii) |

40. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें :

सूची - I

सूची - II

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| (a) स्वामी विवेकानन्द | (i) भावातीत ध्यान |
| (b) श्री अरविन्द | (ii) विपस्सना |
| (c) महर्षि महेश योगी | (iii) नव्य वेदान्त |
| (d) भगवान बुद्ध | (iv) समग्र योग |

कूट :

- | | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|-------|-------|-------|------|
| (1) | (i) | (ii) | (iii) | (iv) |
| (2) | (ii) | (iii) | (iv) | (i) |
| (3) | (iii) | (iv) | (i) | (ii) |
| (4) | (iv) | (iii) | (ii) | (i) |



41. Match the List - I with List - II and select the correct answer using the code given below :

List - I

- (a) Vasana Hetu
- (b) Vasana Phala
- (c) Vasana Ashraya
- (d) Vasana Alamban

List - II

- (i) Janma, Ayu, Bhoga
- (ii) Klesh, Karma
- (iii) Vishaya
- (iv) Chitta

Code :

- | | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| (1) | (ii) | (i) | (iv) | (iii) |
| (2) | (i) | (ii) | (iii) | (iv) |
| (3) | (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (4) | (iv) | (iii) | (ii) | (i) |

42. Match the List - I with List - II and select the correct answer using the code given below :

List - I

- (a) Varisara Dhauti
- (b) Vastra Dhauti
- (c) Nauli
- (d) Bastikriya

List - II

- (i) Hrid Dhauti
- (ii) Jatharagni
- (iii) Large intestine
- (iv) Antar Dhauti

Code :

- | | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|------|------|-------|-------|
| (1) | (i) | (iv) | (ii) | (iii) |
| (2) | (ii) | (iv) | (i) | (iii) |
| (3) | (iv) | (ii) | (iii) | (i) |
| (4) | (iv) | (i) | (ii) | (iii) |



41. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची - I

सूची - II

- | | |
|------------------|--------------------|
| (a) वासना हेतु | (i) जन्म, आयु, भोग |
| (b) वासना फल | (ii) क्लेश, कर्म |
| (c) वासना आश्रय | (iii) विषय |
| (d) वासना आलम्बन | (iv) चित्त |

कूट :

- | | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| (1) | (ii) | (i) | (iv) | (iii) |
| (2) | (i) | (ii) | (iii) | (iv) |
| (3) | (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (4) | (iv) | (iii) | (ii) | (i) |

42. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें :

सूची - I

सूची - II

- | | |
|------------------|-----------------|
| (a) वारिसार धौति | (i) हृद धौति |
| (b) वस्त्र धौति | (ii) जठराग्नि |
| (c) नौलि | (iii) बड़ी आंत |
| (d) बस्ति क्रिया | (iv) अन्तर्धौति |

कूट :

- | | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|------|------|-------|-------|
| (1) | (i) | (iv) | (ii) | (iii) |
| (2) | (ii) | (iv) | (i) | (iii) |
| (3) | (iv) | (ii) | (iii) | (i) |
| (4) | (iv) | (i) | (ii) | (iii) |



43. Match the List - I with List - II and select the correct answer using the code given below :

List - I

(Chakra)

- (a) Swadhishthana
- (b) Manipura
- (c) Vishuddha
- (d) Anahata
- (e) Ajna

List - II

(Place)

- (i) Region of Heart
- (ii) Throat Region
- (iii) Between Eyebrows
- (iv) Navel Region
- (v) Root of Genital organs

Code :

- | | | | | | |
|-----|------------|------------|------------|------------|------------|
| | (a) | (b) | (c) | (d) | (e) |
| (1) | (v) | (iv) | (i) | (ii) | (iii) |
| (2) | (v) | (i) | (ii) | (iv) | (iii) |
| (3) | (i) | (ii) | (iii) | (iv) | (v) |
| (4) | (v) | (iv) | (ii) | (i) | (iii) |

44. Match the List - I with List - II and select the correct answer using the code given below :

List - I

- (a) Sweet Taste
- (b) Sour Taste
- (c) Pungent Taste
- (d) Astringent Taste

List - II

- (i) Decreases Vata
- (ii) Decreases Pitta and Kapha
- (iii) Decreases Vata and Pitta
- (iv) Decreases Kapha

Code :

- | | | | | |
|-----|------------|------------|------------|------------|
| | (a) | (b) | (c) | (d) |
| (1) | (iii) | (ii) | (i) | (iv) |
| (2) | (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (3) | (i) | (iii) | (ii) | (iv) |
| (4) | (i) | (iv) | (iii) | (ii) |



43. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची - I

सूची - II

(चक्र)

(स्थान)

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| (a) स्वाधिष्ठान | (i) हृदय प्रदेश |
| (b) मणिपूर | (ii) कण्ठ प्रदेश |
| (c) विशुद्ध | (iii) भ्रू-मध्य |
| (d) अनाहत | (iv) नाभि प्रदेश |
| (e) आज्ञा | (v) जननांगों का मूल प्रदेश |

कूट :

- | | | | | |
|---------|------|-------|------|-------|
| (a) | (b) | (c) | (d) | (e) |
| (1) (v) | (iv) | (i) | (ii) | (iii) |
| (2) (v) | (i) | (ii) | (iv) | (iii) |
| (3) (i) | (ii) | (iii) | (iv) | (v) |
| (4) (v) | (iv) | (ii) | (i) | (iii) |

44. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुनें :

सूची - I

सूची - II

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| (a) मधुर रस | (i) वात को घटाता है |
| (b) अम्ल रस | (ii) पित्त और कफ को घटाता है |
| (c) कटु रस | (iii) वात और पित्त को घटाता है |
| (d) कषाय रस | (iv) कफ को घटाता है |

कूट :

- | | | | |
|-----------|-------|-------|------|
| (a) | (b) | (c) | (d) |
| (1) (iii) | (ii) | (i) | (iv) |
| (2) (iii) | (i) | (iv) | (ii) |
| (3) (i) | (iii) | (ii) | (iv) |
| (4) (i) | (iv) | (iii) | (ii) |



45. Match the List - I with List - II and select the correct answer using the code given below :

List - I

- (a) Pawan muktasana
- (b) Pashchimottanasana
- (c) Bhujangasana
- (d) Katichakrasana

List - II

- (i) In Prone Position
- (ii) In Sitting Position
- (iii) In Standing Position
- (iv) In supine position

Code :

- | | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|------|------|-------|-------|
| (1) | (i) | (ii) | (iv) | (iii) |
| (2) | (ii) | (iv) | (i) | (iii) |
| (3) | (iv) | (ii) | (i) | (iii) |
| (4) | (iv) | (i) | (iii) | (ii) |

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

Pranayama is the fourth step of Ashtanga Yoga. The word 'Pranayama' consists of two components, prana and ayama. "Prana" means energy, the self-energizing force of life and consciousness. It is the creator of all beings in the universe. 'Ayama' means stretch, expansion and regulation. When the self-energizing force embraces the body with expansion and regulation, it is called as pranayama. It is the regulation of incoming and outgoing flow of breath with retention, in a rhythmic pattern. It should be practised after attaining perfection in asana. Out of total four types of Pranayama, first three types are regulated inhalation (abhyantaravritti), regulated exhalation (bahyavritti) and retention (stambhavritti). These components of pranayama are to be performed and prolonged according to the capacity of individuals. These three types are sabeeja pranayama, as attention is on the breath itself during their practice. The fourth pranayama goes beyond the regulation of breathflow and retention. It transcends the range of movements, appears effortless and non-deliberate, thus called as nirbeeja pranayama. Pranayama removes the coverings over light of knowledge and allows the inner light of wisdom to shine. By the practice of Pranayama, mind also becomes fit for concentration (dharana). Pranayama, an important component of bahiranga yoga, is not only a method to steady the mind, but it is also the gateway to dharana. The step of yoga next to pranayama is pratyahara.

46. The word "Ayama" means :

- (1) Variety
- (2) Regulation
- (3) Dimension
- (4) Measurement



45. सूची - I को सूची - II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिये गये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर चुनें :

सूची - I

- (a) पवन मुक्तासन
- (b) पश्चिमोत्तानासन
- (c) भुजंगासन
- (d) कटिचक्रासन

सूची - II

- (i) पेट के बल लेटकर
- (ii) बैठकर
- (iii) खड़ा होकर
- (iv) पीठ के बल लेटकर

कूट :

- | | (a) | (b) | (c) | (d) |
|-----|------|------|-------|-------|
| (1) | (i) | (ii) | (iv) | (iii) |
| (2) | (ii) | (iv) | (i) | (iii) |
| (3) | (iv) | (ii) | (i) | (iii) |
| (4) | (iv) | (i) | (iii) | (ii) |

नीचे दिए गए गद्यांश को सावधानीपूर्वक पढ़ें और पाँच प्रश्नों के उत्तर दें (प्र. सं. 46 से 50) :

प्राणायाम अष्टांग योग का चतुर्थ चरण है। 'प्राणायाम' शब्द के दो घटक हैं, प्राण और आयाम। प्राण का अर्थ है ऊर्जा, जीवन और चेतना का स्व-ऊर्जाकारी तत्व। यह ब्रह्मांड के समस्त जीवों का सर्जक है। 'आयाम' का अर्थ है खिंचाव, विस्तार और नियमन। जब स्व-ऊर्जाकारी तत्व विस्तार और नियमन के साथ शरीर को अंगीकृत करता है तो यह प्राणायाम कहलाता है। यह एक लयबद्ध क्रम में धारण के साथ श्वासों के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी गमन का नियमन है। इसका अभ्यास आसन में सिद्धि प्राप्त करने के बाद किया जाना चाहिए। प्राणायाम के कुल चार प्रकारों में से पहले तीन प्रकार आभ्यन्तरवृत्ति, बाह्यवृत्ति और स्तंभवृत्ति हैं। प्राणायाम के इन घटकों का अभ्यास और इनकी अवधि व्यक्ति की क्षमता के अनुसार होनी चाहिए। ये तीनों प्रकार सबीज प्राणायाम हैं क्योंकि इनके अभ्यास के दौरान ध्यान श्वास पर ही होता है। चौथे प्राणायाम में श्वास - प्रवाह और धारणा के नियमन से परे जाया जाता है। यह श्वास-निश्वास की गति के परे, प्रयत्न रहित और सहज होता है और इसलिये इसे निर्बीज प्राणायाम कहा जाता है। प्राणायाम ज्ञान - ज्योति के आवरण को हटाता है और बुद्धि को अंतःप्रकाशमान बनाता है। प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा मस्तिष्क भी धारणा के योग्य बन जाता है। प्राणायाम, जो बहिरंग योग का एक महत्वपूर्ण घटक है, न सिर्फ मस्तिष्क को शांत करने की एक विधि है, बल्कि यह धारणा का भी प्रवेश द्वार है। प्राणायाम के बाद योग का अगला चरण प्रत्याहार है।

46. 'आयाम' शब्द का अर्थ है :

- | | | | |
|------------|-----------|----------|----------|
| (1) प्रकार | (2) नियमन | (3) पहलू | (4) मापन |
|------------|-----------|----------|----------|



47. Pranayama is advised to be practiced :

- (1) before shat karma (2) before perfection in asana
(3) after perfection in asana (4) after perfection in pratyahara

48. The fourth type of Pranayama is called :

- (1) Nirbeeja (2) Sabeaja (3) Bahyavritti (4) Abhyantarvritti

49. Pranayama is the gateway to :

- (1) Asana (2) Yama and Niyama
(3) Bahiranga Yoga (4) Dharana

50. The fourth step of Ashtanga yoga is :

- (1) Pratyahara (2) Asana (3) Pranayama (4) Dharana

- o O o -



47. प्राणायाम के अभ्यास की सलाह दी जाती है :

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| (1) षट्कर्म के पूर्व | (2) आसन सिद्धि के पूर्व |
| (3) आसन सिद्धि के पश्चात् | (4) प्रत्याहार सिद्धि के पश्चात् |

48. प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार क्या कहलाता है ?

- | | | | |
|-------------|----------|-----------------|-------------------|
| (1) निर्बीज | (2) सबीज | (3) बाह्यवृत्ति | (4) आभ्यंतरवृत्ति |
|-------------|----------|-----------------|-------------------|

49. प्राणायाम निम्न में से किसका प्रवेश द्वार है ?

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) आसन | (2) यम और नियम |
| (3) बहिरंग योग | (4) धारणा |

50. अष्टांग योग का चतुर्थ चरण है :

- | | | | |
|----------------|---------|---------------|-----------|
| (1) प्रत्याहार | (2) आसन | (3) प्राणायाम | (4) धारणा |
|----------------|---------|---------------|-----------|

- o O o -



Space For Rough Work

