

UGC NET PAPER 2 JANUARY 22, 2017 SHIFT 1 YOGA QUESTION PAPER

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

1. Which is the Sanskrit root (verb form) for the etymological derivation of the word "Yoga" ?
 (1) Yug (2) Yuge
 (3) Yuj (4) Yuje
2. Who was the Yoga Guru of Swami Kuvalayananda ?
 (1) Pattābhi Jois (2) T. Krishnamācharya
 (3) Mādhav Dās (4) Yogendra
3. Which of the following practice leads to immortality, according to Ishavasyopanishad ?
 (1) Vairāgya (2) Viveka
 (3) Vidyā (4) Vishaya
4. Definition of Yoga according to Kathōpanishad is
 (1) Control on mind
 (2) Control on sense organs, mind and intellect
 (3) Control on sense organs and intellect
 (4) Control on body and mind
5. Which Upanishad described the 'Shāndilya Vidyā' ?
 (1) Kathopanishad (2) Brihadaranyakopanishad
 (3) Aitareyopanishad (4) Chhandogyopanishad
6. What is the remedy (upāya) for abolition of sufferings according to Patanjali ?
 (1) Samādhi (2) Dhyāna
 (3) Kriya-yoga (4) Viveka-khyāti
7. How many Asanas are described in Siddha Siddhānta Paddhati ?
 (1) 4 (2) 3
 (3) 8 (4) 15
8. The types of Mahā-yoga according to Hatha Ratnāvali
 (1) 6 (2) 4
 (3) 8 (4) 3
9. In which of the following text 'Bhujangikaran' Prānāyāma is described ?
 (1) Yoga Vāshishtha (2) Shiva Samhita
 (3) Hatha Ratnāvali (4) Siddha Siddhānta Paddhati

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

1. 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति किस संस्कृत धातु (क्रिया रूप) से हुई है ?
 (1) युग् (2) युगे
 (3) युज् (4) युजे
2. स्वामी कुवलयानंद का योग गुरु कौन थे ?
 (1) पट्टाभि जोइस (2) टी. कृष्णामाचार्य
 (3) माधव दास (4) योगेन्द्र
3. ईशावास्योपनिषद् के अनुसार कौन सा अभ्यास अमृतत्व की प्राप्ति कराता है ?
 (1) वैराग्य (2) विवेक
 (3) विद्या (4) विषय
4. कठोपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा है –
 (1) मन पर नियंत्रण (2) इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर नियंत्रण
 (3) इन्द्रियों और बुद्धि पर नियंत्रण (4) शरीर और मन पर नियंत्रण
5. 'शांडिल्य विद्या' का किस उपनिषद् में वर्णन किया गया है ?
 (1) कठोपनिषद् (2) बृहदारण्यकोपनिषद्
 (3) ऐतरेयोपनिषद् (4) छान्दोग्योपनिषद्
6. पतंजलि के अनुसार दुःख की निवृत्ति का क्या उपाय है ?
 (1) समाधि (2) ध्यान
 (3) क्रिया योग (4) विवेक ख्याति
7. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में कितने आसनों का वर्णन किया गया है ?
 (1) 4 (2) 3
 (3) 8 (4) 15
8. हठ रत्नावली के अनुसार महायोग के प्रकार हैं :
 (1) 6 (2) 4
 (3) 8 (4) 3
9. 'भुजंगीकरण' प्राणायाम का निम्नलिखित में से किस ग्रन्थ में वर्णन किया गया है ?
 (1) योग वशिष्ट (2) शिव संहिता
 (3) हठ रत्नावली (4) सिद्ध सिद्धान्त पद्धति

10. Which of the following Chakras are mentioned in Siddha Siddhānta Paddhati ?

- I. Surya Chakra
- II. Tālu Chakra
- III. Ākāsh Chakra
- IV. Sahasrār Chakra

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) III & IV | (2) II & III |
| (3) III & I | (4) I & IV |

11. The largest gland in human body is

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (1) Pancreas | (2) Liver |
| (3) Parotid gland | (4) Adrenal gland |

12. “Pernicious Anaemia” occurs due to deficiency of vitamin –

- | | |
|----------------|--------------------|
| (1) Niacin | (2) Cyanocobalamin |
| (3) Riboflavin | (4) Thiamine |

13. “Samadoshah Samagnishch Samadhātu Malakriyah” are the characteristic features of ‘Swastha’ according to which Achārya of Ayurveda ?

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (1) Achārya Charaka | (2) Achārya Sushruta |
| (3) Achārya Kashyapa | (4) Achārya Vāgbhata |

14. Which type of personality is described by Kretschmer ?

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) Mesomorphy | (2) Ectomorphy |
| (3) Pyknic | (4) Endomorphy |

15. What is the main therapeutic benefit of Kapālabhati practice ?

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| (1) to remove kapha disorders | (2) to remove pitta disorders |
| (3) to remove vāta disorders | (4) to remove vāta-pitta disorders |

16. What is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama) according to Hatha Pradepika ?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| (1) Before sunrise | (2) After sunset |
| (3) Morning and evening both time | (4) Morning, midday, evening, midnight |

17. The Yoga class usually begin with a

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| (1) A Prayer | (2) Suryanamaskār |
| (3) Yogic Sūkshma Vyāyāma | (4) Yogāsana |

10. निम्नलिखित में से सिद्ध सिद्धांत पद्धति में किन चक्रों का उल्लेख किया गया है ?
- सूर्य चक्र
 - तालु चक्र
 - आकाश चक्र
 - सहस्रार चक्र
- सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :
- कूट :
- III और IV
 - II और III
 - III और I
 - I और IV
11. मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि है –
- अग्न्याशय (पैन्क्रियाज़)
 - यकृत (लिवर)
 - कर्णमूल ग्रन्थि (पैरोटिड ग्रन्थि)
 - अधिवृक्क ग्रन्थि (एड्रिनल ग्रन्थि)
12. 'परनीशियस एनीमिया' निम्नलिखित में से _____ विटामिन की कमी से होता है ।
- नियासिन
 - सायनोकोबालेमिन
 - राइबोफ्लेविन
 - थायमिन
13. आयुर्वेद के किस आचार्य के अनुसार "समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः", 'स्वस्थ' के विशिष्ट लक्षण हैं ?
- आचार्य चरक
 - आचार्य सुश्रुत
 - आचार्य कश्यप
 - आचार्य वाग्भट
14. क्लेशमर द्वारा व्यक्तित्व का कौन सा प्रकार वर्णित किया गया है ?
- मेसोमोर्फो
 - एक्टोमोर्फो
 - पिकनिक
 - एंडोमोर्फो
15. कपालभाति अभ्यास का मुख्य चिकित्सीय लाभ क्या है ?
- कफ संबंधी विकारों को दूर करना ।
 - पित्त संबंधी विकारों को दूर करना ।
 - वात संबंधी विकारों को दूर करना ।
 - वात-पित्त संबंधी विकारों को दूर करना ।
16. हठप्रदीपिका के अनुसार कुम्भक (प्राणायाम) के अभ्यास हेतु कौन सा समय बताया गया है ?
- सूर्योदय पूर्व
 - सूर्यास्त पश्चात्
 - प्रातः एवं सायं दोनों समय
 - प्रातः, मध्यदिन, सायं, अर्द्धरात्रि
17. योग कक्षा आमतौर पर किसके साथ प्रारंभ की जाती है ?
- प्रार्थना
 - सूर्य नमस्कार
 - योग संबंधी सूक्ष्म व्यायाम
 - योगासन

18. The well known Āchāryatrayās of Vedānta are _____.

- I. Shankara
- II. Nārada
- III. Rāmānuja
- IV. Madhva

Use the codes given below for the correct answer.

Codes :

- | | |
|------------------|-----------------|
| (1) I, II & III | (2) I, III & IV |
| (3) II, III & IV | (4) I, II & IV |

19. The pillars to attain moksha (liberation), according to Yoga Vashishtha are

- I. Santosha
- II. Vichāra
- III. Vairāgya
- IV. Viveka

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| (1) I and II are correct. | (2) II and III are correct. |
| (3) III & IV are correct. | (4) I and IV are correct. |

20. The following are included under Chittabhumi :

- I. Moodha
- II. Vikalpa
- III. Vikshipta
- IV. Niruddha

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| (1) I, III, IV are correct. | (2) I, II, III are correct |
| (3) II, III, IV are correct. | (4) I, II, IV are correct |

21. Which of the following are the types of Prānāyāma, according to Pātānjala Yoga Sutra ?

- I. Stambhavritti Prānāyāma
- II. Sahita Prānāyāma
- III. Bāhyābhyantara Vishayākshepi Prānāyāna
- IV. Kevali Prānāyāma

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| (1) I and II are correct. | (2) II and III are correct. |
| (3) I and III are correct. | (4) II and IV are correct. |

18. वेदांत के विख्यात आचार्यत्रय हैं –

- | | |
|--------------|----------|
| I. शंकर | II. नारद |
| III. रामानुज | IV. मध्व |

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

- | | |
|-------------------|------------------|
| (1) I, II और III | (2) I, III और IV |
| (3) II, III और IV | (4) I, II और IV |

19. योग वशिष्ठ के अनुसार मोक्ष की प्राप्ति के स्तंभ हैं :

- | | |
|--------------|-----------|
| I. संतोष | II. विचार |
| III. वैराग्य | IV. विवेक |

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

- | |
|-------------------------|
| (1) I और II सही हैं । |
| (2) II और III सही हैं । |
| (3) III और IV सही हैं । |
| (4) I और IV सही हैं । |

20. चित्तभूमि के अंतर्गत निम्नलिखित शामिल हैं :

- | | |
|----------------|-------------|
| I. मूढ | II. विकल्प |
| III. विक्षिप्त | IV. निरुद्ध |

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

- | |
|---------------------------|
| (1) I, III, IV सही हैं । |
| (2) I, II, III सही हैं । |
| (3) II, III, IV सही हैं । |
| (4) I, II, IV सही हैं । |

21. पातंजल योग सूत्र के अनुसार निम्नलिखित में से कौन-से प्राणायाम के प्रकार हैं ?

- | |
|---|
| I. स्तम्भवृत्ति प्राणायाम |
| II. सहित प्राणायाम |
| III. बाह्याभ्यंतर विपयाक्षेपी प्राणायाम |
| IV. केवली प्राणायाम |

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

- | |
|--------------------------|
| (1) I एवं II सही हैं । |
| (2) II एवं III सही हैं । |
| (3) I एवं III सही हैं । |
| (4) II एवं IV सही हैं । |

22. The purpose of the practice of Kriyā-yoga according to Patanjali are _____.

- I. Viveka-khyāti
- II. Samādhi-bhāva
- III. Kaivalya-prāpti
- IV. Klesha-tanūkarāṇa

Find the correct combination according to the code :

Codes :

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| (1) I, II and III are correct. | (2) II, III and IV are correct. |
| (3) II and IV are correct. | (4) I and III are correct. |

23. The following are the components of Freud model of personality :

- I. Self
- II. Ego
- III. Superego
- IV. Id

Find the correct combination according to the codes :

Codes :

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| (1) I, II and III are correct. | (2) IV, II and III are correct. |
| (3) IV, I and II are correct. | (4) I, III and IV are correct. |

24. According to Hatha Pradeepika which of the following are included under Pathya āhāra ?

- I. Shunthi
- II. Yavaka
- III. Patola
- IV. Masha

Use the codes given below for correct answer :

Codes :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| (1) I and II are correct. | (2) III and IV are correct. |
| (3) I and III are correct. | (4) II and III are correct. |

25. Which of the following are two main parts of central nervous system ?

- I. Spinal cord
- II. Brain
- III. Sympathetic Nervous system
- IV. Parasympathetic Nervous System

Codes :

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (1) I and II are correct | (2) III and IV are correct |
| (3) II and III are correct | (4) II and IV are correct |

22. पतंजलि के अनुसार क्रिया-योग के अभ्यास के उद्देश्य हैं :

- I. विवेक-ख्याति
- II. समाधि-भाव
- III. कैवल्य-प्राप्ति
- IV. क्लेश-तनुकरण

कूट के अनुसार सही संयोजन चुने :

कूट :

- (1) I, II और III सही हैं ।
- (2) II, III और IV सही हैं ।
- (3) II और IV सही हैं ।
- (4) I और III सही हैं ।

23. व्यक्तित्व के फ्रायड मॉडल के घटक निम्नलिखित हैं :

- | | |
|-------------|----------|
| I. स्वः | II. अहम् |
| III. पराहम् | IV. इदम् |

कूटों के अनुसार सही संयोजन ज्ञात करें :

कूट :

- (1) I, II और III सही हैं ।
- (2) IV, II और III सही हैं ।
- (3) IV, I और II सही हैं ।
- (4) I, III और IV सही हैं ।

24. हठप्रदीपिका के अनुसार निम्नलिखित में से किनको पथ्य आहार के अंतर्गत सम्मिलित किया जाता है ?

- | | |
|-----------|----------|
| I. शुण्ठी | II. यवक् |
| III. पटोल | IV. माष |

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूटों का उपयोग करें –

कूट :

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) III और IV सही हैं ।
- (3) I और III सही हैं ।
- (4) II और III सही हैं ।

25. निम्नलिखित में से कौन केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के दो मुख्य भाग हैं ?

- I. मेरुरज्जु
- II. मस्तिष्क
- III. अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र
- IV. परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र

सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूटों का उपयोग करें –

कूट :

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) III और IV सही हैं ।
- (3) II और III सही हैं ।
- (4) II और IV सही हैं ।

26. Risk factors of Hypertension are

- I. Obesity
- II. Stress
- III. Walking
- IV. Smoking

Find the correct answer according to the codes given below :

Codes :

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| (1) I, II and III are correct. | (2) II, III and IV are correct. |
| (3) III and IV are correct. | (4) I, II and IV are correct. |

27. The most important Yoga practices for the management of sinusitis are

- I. Neti Kriya
- II. Kapāla bhāti
- III. Ardha Chakrāsana
- IV. Mayurāsana

Find the correct combination according to the codes given below :

Codes :

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| (1) I, II and III are correct | (2) I, III & IV are correct |
| (3) I, II & IV are correct | (4) IV, III & II are correct |

28. The following are major stress hormones :

- I. Prolactin
- II. Cortisol
- III. Epinephrine
- IV. Glucagon

Use the codes given below for correct answer.

Codes :

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) I & II are correct. | (2) III & IV are correct. |
| (3) II & III are correct. | (4) II & IV are correct. |

29. Which are the characteristics of Hatha siddhi according to Hatha Pradeepika ?

- I. Clarity in eyes
- II. Slimness in body
- III. Happiness on face
- IV. Increase in memory

Use the codes given below for correct answer.

Codes :

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| (1) I, II & III are correct. | (2) II, III & IV are correct. |
| (3) I, III & IV are correct. | (4) I, II, III & IV are correct. |

26. उच्च-रक्तचाप के कौन-कौन से जोखिमी कारक हैं ?

- I. मोटापा
- II. तनाव
- III. टहलना
- IV. धूम्रपान करना

नीचे दिए गए कूटों की सहायता से सही संयोजन ज्ञात करें :

कूट :

- (1) I, II और III सही हैं ।
- (2) II, III और IV सही हैं ।
- (3) III और IV सही हैं ।
- (4) I, II और IV सही हैं ।

27. वायुविवरशोध (साइनोसाइटिस) के प्रबंधन के लिए सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण योगाभ्यास हैं :

- | | |
|---------------------|--------------|
| I. नेति क्रिया | II. कपालभाति |
| III. अर्द्ध-चक्रासन | IV. मयूरासन |

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुने :

कूट :

- (1) I, II और III सही हैं ।
- (2) I, III और IV सही हैं ।
- (3) I, II और IV सही हैं ।
- (4) IV, III और II सही हैं ।

28. निम्नलिखित में कौन से प्रमुख स्ट्रेस हार्मोन्स हैं ?

- | | |
|-----------------|---------------|
| I. प्रोलैक्टिन | II. कॉर्टिसोल |
| III. एपिनेफ्रीन | IV. ग्लूकैगॉन |

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) III और IV सही हैं ।
- (3) II और III सही हैं ।
- (4) II और IV सही हैं ।

29. हठप्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के कौन से लक्षण हैं ?

- I. नेत्र निर्मल होना ।
- II. शरीर का पतला होना ।
- III. मुख पर प्रसन्नता होना ।
- IV. स्मरणशक्ति बढ़ना ।

नीचे दिए गए कूटों के अनुसार सही संयोजन चुनें :

कूट :

- (1) I, II तथा III सही हैं ।
- (2) II, III तथा IV सही हैं ।
- (3) I, III तथा IV सही हैं ।
- (4) I, II, III तथा IV सही हैं ।

30. The benefits of Suryabhedan Prānāyāma according to Hatha Pradīpikā are –

- I. Purifies the frontal sinus
- II. Destroys Worm
- III. Balances the Vayus
- IV. Removes hunger and thirst

Use the codes given below for correct answer.

Codes :

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) I & II are correct. | (2) II & III are correct. |
| (3) III & IV are correct. | (4) IV & I are correct. |

31. Backward bending of Vertebral column occurs during the practice of which asanas ?

- I. Bhujangasana
- II. Vajrasana
- III. Pashchimottanasana
- IV. Dhanurasana

Use the codes given below for correct answer.

Codes :

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| (1) I and II are correct. | (2) II and IV are correct. |
| (3) I and IV are correct. | (4) II and III are correct. |

32. The following are the non-verbal communication skills :

- I. Maintaining eye contact
- II. Body postures
- III. Facial expressions
- IV. Lecture cum demonstration

Find the correct combination according to the codes :

Codes :

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| (1) I, II and III are correct. | (2) I and IV are correct. |
| (3) II, III and IV are correct. | (4) III, IV and I are correct. |

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

Assertion (A) : Prasthānatrayee shows the path to attain “Moksha” (liberation).

Reason (R) : Upanishads, Brahmasutras and Bhagwadgēeta are the three authoritative primary sources of knowledge of Vedānta Darshana.

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. हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ हैं

- I. कपाल शुद्धि करता है ।
- II. उदरकृमि नष्ट करता है ।
- III. वायु को संतुलित करता है ।
- IV. भूख व प्यास मिटाता है ।

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

- (1) I तथा II सही हैं ।
- (2) II तथा III सही हैं ।
- (3) III तथा IV सही हैं ।
- (4) IV तथा I सही हैं ।

31. किस आसन के अभ्यास के दौरान मेरुदण्ड का झुकाव पीछे की ओर होता है ?

- | | |
|----------------------|-------------|
| I. भुजंगासन | II. वज्रासन |
| III. पश्चिमोत्तानासन | IV. धनुरासन |

सही उत्तर के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें :

कूट :

- (1) I और II सही हैं ।
- (2) II और IV सही हैं ।
- (3) I और IV सही हैं ।
- (4) II और III सही हैं ।

32. निम्नलिखित में से अशाब्दिक सम्प्रेषण कौशल हैं :

- I. आँखों द्वारा सम्पर्क बनाए रखना
- II. शारीरिक भंगिमाएँ
- III. मुखीय अभिव्यक्तियाँ
- IV. व्याख्यान-सह प्रदर्शन

कूट के अनुसार सही संयोजन है :

कूट :

- (1) I, II और III सही हैं ।
- (2) I और IV सही हैं ।
- (3) II, III और IV सही हैं ।
- (4) III, IV और I सही हैं ।

33. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है । नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : प्रस्थानत्रयी 'मोक्ष' की प्राप्ति का मार्ग दिखाती है ।

तर्क (R) : उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र और भगवद्गीता वेदांत दर्शन के ज्ञान के तीन प्रामाणिक मुख्य स्रोत 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 ।

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

Assertion (A) : Health of human beings is multidimensional.

Reason (R) : Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely an absence of disease or infirmity.

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.

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

Assertion (A) : Pashchimōttānāsana is contraindicated in sciatica.

Reason (R) : Pashchimōttānāsana is a type of forward bending asana. All types of forward bending asanas should be contraindicated in sciatica.

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.

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

Assertion (A) : Practice of Shavāsana and Dhyāna improves the memory of a person.

Reason (R) : Memory is the process of encoding, storage and retrieval of information. Relaxation practices of Yoga improve these functions of brain to increase the memory.

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.

34. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : मनुष्यों का स्वास्थ्य बहुआयामी होता है।

तर्क (R) : स्वास्थ्य केवल बीमारी या अशक्तता की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सुख की अवस्था 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।

35. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : पश्चिमोत्तानासन गृध्रसी में निषिद्ध है।

तर्क (R) : पश्चिमोत्तानासन आगे की ओर झुकने वाले आसनों का एक प्रकार है। गृध्रसी में आगे झुकने वाले सभी प्रकार के आसन निषिद्ध होने चाहिए।

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।

36. नीचे दिए गए दो कथनों में से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) की संज्ञा दी गई है। नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

अभिकथन (A) : शवासन और ध्यान का अभ्यास व्यक्ति की स्मरण-शक्ति में सुधार लाते हैं।

तर्क (R) : स्मरण-शक्ति सूचना के संकेतन, संचय और पुनःप्राप्ति की प्रक्रिया है। योग के विश्रामदायक अभ्यास स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए मस्तिष्क के इन प्रकार्यों में सुधार लाते 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।

37. Arrange the following sub-divisions of the Vedas in order in which they appeared. Use the code given below :

- | | |
|----------------|---------------|
| I. Upanishads | II. Āranyakās |
| III. Brāhmanas | IV. Samhitas |

Codes :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) II, IV, III, I |
| (3) III, I, II, IV | (4) IV, III, II, I |

38. Arrange the following elements in sequential order according to Bhagwad Geeta :

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| I. Anger | II. Involvement in sense objects |
| III. Attachment | IV. Desire |

Use the codes for the correct answer :

Codes :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, III, IV, II | (2) III, II, I, IV |
| (3) II, III, IV, I | (4) IV, II, III, I |

39. Arrange the following elements in sequential order from their origin :

- | | |
|-------------|----------|
| I. Prithivi | II. Vayu |
| III. Akash | IV. Jala |
| V. Agni | |

Use the codes for the correct answer :

Codes :

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) II, IV, I, III, V | (2) III, II, V, IV, I |
| (3) IV, III, V, II, I | (4) V, III, I, IV, II |

40. Arrange the following parts of Respiratory system in a sequential order. Use the code given below :

- | | |
|----------------|-------------|
| I. Bronchioles | II. Trachea |
| III. Bronchi | IV. Alveoli |

Codes :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) III, I, II, IV | (2) II, I, III, IV |
| (3) IV, III, I, II | (4) II, III, I, IV |

41. Arrange the Pancha Kosha in sequential order, from gross to subtle. Use the codes given below :

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| I. Manomaya Kosha | II. Prānamaya Kosha |
| III. Ānandamaya Kosha | IV. Annamaya Kosha |
| V. Vigyānamaya Kosha | |

Codes :

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) II, IV, I, III, V | (2) II, IV, III, I, V |
| (3) IV, II, I, III, V | (4) IV, II, I, V, III |

37. वेदों के निम्नलिखित उप-खण्डों को उस क्रम में व्यवस्थित कीजिए, जिसमें वे दृष्टिगोचर हुए थे। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

- | | |
|---------------|------------|
| I. उपनिषद् | II. आरण्यक |
| III. ब्राह्मण | IV. संहिता |

कूट :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, II, III, IV | (2) II, IV, III, I |
| (3) III, I, II, IV | (4) IV, III, II, I |

38. भगवद्गीता के अनुसार निम्नलिखित तत्त्वों को क्रम में व्यवस्थित करें :

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| I. क्रोध | II. इन्द्रिय विषयों में लिप्तता |
| III. आसक्ति | IV. काम |

सही उत्तर देने के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें –

कूट :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) I, III, IV, II | (2) III, II, I, IV |
| (3) II, III, IV, I | (4) IV, II, III, I |

39. निम्नलिखित तत्त्वों को उनके उद्भव के अनुसार क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

- | | |
|-----------|----------|
| I. पृथ्वी | II. वायु |
| III. आकाश | IV. जल |
| V. अग्नि | |

सही उत्तर देने के लिए निम्नलिखित कूटों का उपयोग करें –

कूट :

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) II, IV, I, III, V | (2) III, II, V, IV, I |
| (3) IV, III, V, II, I | (4) V, III, I, IV, II |

40. श्वसन तंत्र के निम्नलिखित अंगों को उचित क्रम में व्यवस्थित करें। उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

- | | |
|-----------------|----------------|
| I. ब्रॉन्किओल्स | II. ट्रैकिया |
| III. ब्रॉन्काई | IV. एल्वियोलाई |

कूट :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) III, I, II, IV | (2) II, I, III, IV |
| (3) IV, III, I, II | (4) II, III, I, IV |

41. निम्नलिखित पंचकोश को स्थूल से सूक्ष्म की ओर से क्रम में व्यवस्थित करें। सही उत्तर देने के लिए नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करें :

- | | |
|------------------|-----------------|
| I. मनोमय कोश | II. प्राणमय कोश |
| III. आनंदमय कोश | IV. अन्नमय कोश |
| V. विज्ञानमय कोश | |

कूट :

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) II, IV, I, III, V | (2) II, IV, III, I, V |
| (3) IV, II, I, III, V | (4) IV, II, I, V, III |

42. Match List – I with List – II and select the correct option by choosing from codes given below :

List – I		List – II	
I.	Body	A.	Charioteer
II.	Soul	B.	Rein
III.	Mind	C.	Horse
IV.	Sense Organs	D.	Chariot

Codes :

	I	II	III	IV
(1)	A	C	B	D
(2)	D	B	C	A
(3)	D	A	B	C
(4)	B	D	C	A

43. Match List – I with List – II and select the correct option by choosing from codes given below :

List – I		List – II	
I.	Klesha	A.	Anavasthitattva
II.	Chittavritti	B.	Angamejayatva
III.	Sahabhuva	C.	Vikalpa
IV.	Antaraya	D.	Asmitā

Codes :

	I	II	III	IV
(1)	C	D	B	A
(2)	D	C	A	B
(3)	D	C	B	A
(4)	C	D	A	B

44. Match the List – I with List – II and select the correct option using codes given below :

List – I		List – II	
I.	Flat bones	A.	Arms and Legs
II.	Long bones	B.	Wrists
III.	Short bones	C.	Sternum and Scapula
IV.	Irregular bones	D.	Vertebrae

Codes :

	I	II	III	IV
(1)	D	A	B	C
(2)	C	A	B	D
(3)	C	A	D	B
(4)	A	B	C	D

42. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुने :

सूची – I		सूची – II	
I. शरीर		A. सारथी	
II. आत्मा		B. लगाम	
III. मन		C. अश्व	
IV. इन्द्रियाँ		D. रथ	

कूट :

	I	II	III	IV
(1)	A	C	B	D
(2)	D	B	C	A
(3)	D	A	B	C
(4)	B	D	C	A

43. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुने :

सूची – I		सूची – II	
I. क्लेश		A. अनवस्थितत्व	
II. चित्तवृत्ति		B. अंगमेजयत्व	
III. सहभुव		C. विकल्प	
IV. अन्तराय		D. अस्मिता	

कूट :

	I	II	III	IV
(1)	C	D	B	A
(2)	D	C	A	B
(3)	D	C	B	A
(4)	C	D	A	B

44. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुने :

सूची – I		सूची – II	
I. चपटी अस्थियाँ		A. बाँहें और टाँगें	
II. लंबी अस्थियाँ		B. कलाइयाँ	
III. छोटी अस्थियाँ		C. उरोस्थि और अंसफलक	
IV. टेढ़ी-मेढ़ी अस्थियाँ		D. कशेरुकाएँ	

कूट :

	I	II	III	IV
(1)	D	A	B	C
(2)	C	A	B	D
(3)	C	A	D	B
(4)	A	B	C	D

45. Match the List – I with List – II and select the correct option using codes given below :

List – I

List – II

- | | |
|------------------------|---|
| I. Styāna | A. Inability to achieve the Samadhi Bhumi |
| II. Avirati | B. Lack of Interest |
| III. Alabdhabhumikatva | C. Inability to maintain the chitta in achieved state |
| IV. Anvasthanatva | D. Sensual gratification |

Codes :

- | | I | II | III | IV |
|-----|---|----|-----|----|
| (1) | B | C | A | D |
| (2) | B | D | A | C |
| (3) | C | B | D | A |
| (4) | D | C | A | B |

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

“Shatkarmas” include six groups of purification practices. They remove the toxins from body channels to improve the flow of Prana in different body parts. Shatkarmas create harmony between two major pranic flows, Ida and Pingala, to attain physical and mental purification and balance. These practices are advised before āsana, prānāyāma and other higher Yoga practices for successful progression of spiritual journey. The six main groups of Shatkarmas are Dhauti, Basti, Neti, Trātaka, Nauli and Kapālabhāti. These techniques should be taught by an experienced and qualified persons, not only theoretically but practically too. Dhauti kriyas are mainly meant for cleansing of upper part of gastro intestinal tract. ‘Dhauti’ is useful for patients of Hyper acidity, Flatulence and Bronchial Asthama. Basti is the process of cleansing the rectum and large intestine. It is useful for patients of constipation. Neti is the process of cleansing of nasal passages. Two major types of it are Jala Neti and Sutra Neti. Neti is beneficial in case of sinusities, Allergic Rhinitis and Migraine. Trātaka is the process of intense gazing at one point or object without blinking the eyes. It helps to improve eye-sight, concentration and memory power. Nauli Kriya is the process of massaging and strengthening of abdominal organs, by clockwise and anticlockwise rolling of Ractii muscles. Nauli improves appetite and digestion and removes constipation. Kapālbhātii is a cleansing technique intend to purify the frontal part of brain. It helps to destroy the imbalance of kapha dosha and facilitate to practice Prānāyāma.

45. सूची – I को सूची – II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही विकल्प चुने :

सूची – I

सूची – II

- | | |
|--------------------|---|
| I. स्त्यान | A. समाधि भूमि को प्राप्त करने में असमर्थता |
| II. अविरति | B. इच्छा न होना |
| III. अलब्धभूमिकत्व | C. प्राप्त स्थिति में चित्त को लगाए रखने में असमर्थता |
| IV. अनवस्थितत्व | D. विषयों में तृप्ति बने रहना |

कूट :

- | | I | II | III | IV |
|-----|---|----|-----|----|
| (1) | B | C | A | D |
| (2) | B | D | A | C |
| (3) | C | B | D | A |
| (4) | D | C | A | B |

नीचे दिए गए गद्यांश को सावधानीपूर्वक पढ़ें और प्रश्न संख्या 46 से 50 के उत्तर दीजिए :

“षट्कर्मों” में शुद्धिकरण अभ्यासों के छह समूह आते हैं। ये शरीर के विभिन्न भागों में प्राण के प्रवाह में सुधार लाने के लिए शरीर की नाड़ियों से विषैले तत्त्वों को हटाते हैं। षट्कर्म प्राण के दो मुख्य प्रवाहों - इडा एवं पिंगला के बीच सामंजस्य स्थापित करते हैं ताकि शारीरिक एवं मानसिक शुद्धिकरण और संतुलन प्राप्त हो पाए। इन अभ्यासों की सलाह आध्यात्मिक मार्ग पर सफलतापूर्वक आगे बढ़ने के लिए आसन, प्राणायाम और अन्य उच्च योगाभ्यासों को करने से पहले दी जाती है। षट्कर्मों के मुख्य छह समूह हैं - धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति। किसी अनुभवी और योग्य व्यक्ति द्वारा न केवल सैद्धांतिक, बल्कि क्रियात्मक रूप से इन तकनीकों की शिक्षा दी जानी चाहिए। धौति क्रियाओं का उद्देश्य मुख्य रूप से पाचनतंत्र संबंधी मार्ग के ऊपरी भाग की सफाई करना होता है। धौति क्रिया अति-अम्लता (हाइपरएसिडिटी), पेट फूलने (फ्लैटुलेंस) और ब्रॉन्कियल अस्थमा के मरीजों के लिए उपयोगी है। बस्ति मलाशय और बड़ी आंत की सफाई करने की प्रक्रिया है। यह कब्ज के मरीजों के लिए उपयोगी है। नेति नासिका मार्गों की सफाई की प्रक्रिया है। इसके मुख्य दो प्रकार हैं - जल नेति और सूत्र नेति। नेति वायुविवरशोथ (साइनोसाइटिस), एलर्जिक नासाशोथ (राइनिटिस) और माइग्रेन में लाभदायक है। त्राटक आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु पर एकटक देखने की प्रक्रिया है। यह चक्षु दृष्टि, एकाग्रता और स्मरण शक्ति के सुधार में सहायता करता है। नौलि क्रिया उदर के अंगों की मालिश करने और रेक्टॉई की मांसपेशियों को दक्षिणावर्त एवं वामावर्त (क्लॉकवाइज एंड एंटी-क्लॉकवाइज) घुमाते हुए उन्हें मजबूत बनाने की प्रक्रिया है। नौलि क्षुधा एवं पाचन में सुधार लाता है और कब्ज को दूर करता है। कपालभाति मस्तिष्क के अग्र भाग को शुद्ध करने की एक तकनीक है। यह कफ़ दोष के असंतुलन को नष्ट करने और प्राणायाम के अभ्यास में सहायता करता है।

46. Shatkarma procedure for cleansing of nasal passages is –
- (1) Dhauti
 - (2) Neti
 - (3) Basti
 - (4) Nauli
47. Shatkarmas are advised to practice
- (1) Before Asana only
 - (2) Before Asana and Pranayama
 - (3) Before Pranayama only
 - (4) After Asana and Pranayama
48. Shatkarmas beneficial for the patients suffering from constipation are
- (1) Basti and Neti
 - (2) Nauli and Neti
 - (3) Basti and Nauli
 - (4) Nauli and Kapālabhāti
49. The two major types of Neti Kriya are
- (1) Jala Neti and Ghrita Neti
 - (2) Sutra Neti and Dugdha Neti
 - (3) Jala Neti and Sutra Neti
 - (4) Sutra Neti and Madhu Neti
50. The intense gazing at one point or object without blinking of eyes is called :
- (1) Dhauti
 - (2) Neti
 - (3) Kapālabhāti
 - (4) Trātaka

46. नासिका मार्गों की सफाई की पट्कर्म प्रक्रिया है :

- | | |
|-----------|----------|
| (1) धौति | (2) नेति |
| (3) बस्ति | (4) नौलि |

47. पट्कर्मों के अभ्यास की सलाह दी जाती है –

- (1) केवल आसन से पहले
- (2) आसन और प्राणायाम से पहले
- (3) केवल प्राणायाम से पहले
- (4) आसन और प्राणायाम के बाद

48. कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए लाभदायक षट्कर्म हैं –

- (1) बस्ति और नेति
- (2) नौलि और नेति
- (3) बस्ति और नौलि
- (4) नौलि और कपालभाति

49. नेति क्रिया के दो मुख्य प्रकार हैं :

- (1) जल नेति और घृत नेति
- (2) सूत्र नेति और दुग्ध नेति
- (3) जल नेति और सूत्र नेति
- (4) सूत्र नेति और मधु नेति

50. आँखों को झपकाए बिना किसी बिंदु या वस्तु को एकटक देखने को कहा जाता है –

- (1) धौति
- (2) नेति
- (3) कपालभाति
- (4) त्राटक

Space For Rough Work

prepp
Your Personal Exam Guide