

## Level 2 – Yoga Teacher

### Section A

Each question is of 1 Mark . प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है

1. The main work of Adi Shankara illustrates the unity of Atman and

- Ishwara
- Nirguna Brahman
- Vishnu
- Saguna Brahman

आदिशंकराचार्य का मुख्य काम आत्मा की एकता और \_\_\_\_\_ को दर्शाता है।

- ईश्वर
- निर्गुण ब्राह्मण
- विष्णु
- सागुना ब्राह्मण

2. Inner ear is responsible for

- Balancing
- Sensing noise
- Hearing
- Both hearing and balance

आंतरिक कान के लिए \_\_\_\_\_ जिम्मेदार है।

- संतुलन
- संवेदन शोर
- श्रवण
- दोनों सुनवाई और संतुलन

3. Which of them is a badhak tattva?

- Determination
- Enthusiasm
- Talkative
- Courage

इनमें से कौन सा बाधक तत्व है?

- दृढ़ता
- उत्साह
- बातूनी
- साहस

4. Sushumna nadi is also known as

- Madhyama marga
- Adham marga
- Uttam marga
- Mula marga

सुषुम्ना नाड़ी को इस नाम से भी जाना जाता है।

- मध्यम मार्ग
- अधम मार्ग
- उत्तम मार्ग
- मूल मार्ग

5. Karma yoga is the path of \_\_\_\_\_.

- Intellect
- Action
- Emotions
- Will power

कर्म योग \_\_\_\_\_ का पथ है।

- बुद्धि
- कार्य
- भावनाएँ
- इच्छा शक्ति

6. All the arteries in our body carries oxygenated blood, except

- a. Pulmonary artery
- b. Coronary artery
- c. Carotid artery
- d. Renal artery

7. Backward bending postures are contraindicated for

- a. Hypertension
- b. Vertigo
- c. Asthma
- d. Diabetes

8. Which of the following is an attribute of meditative Asana?

- a. Elevates oneself from crude to transcendental state
- b. Relaxes the internal organs of the body
- c. Cultures the internal organs in our body
- d. None of the above

9. To become a good Yoga teacher

- a. Both interest and beliefs in Yoga
- b. Only interest in Yoga
- c. Only strong beliefs in Yoga
- d. None

हमारे शरीर में सभी धमनियां ऑक्जसीन युक्त रक्त लेती हैं, सिवाय इसके .

- a. फेफड़े संबंधी धमनी
- b. कोरोनरी धमनी
- c. कैरोटिड धमनी
- d. गुर्दे की धमनी

पीछे झुकने वाले आसन \_\_\_\_\_ के लिए प्रतिदिष्ट हैं।

- a. उच्च रक्तचाप
- b. सिर का चक्कर
- c. अस्थमा
- d. मधुमेह

इनमें से कौन सी ध्यानात्मक आसन की एक विशेषता है?

- a. आप को अपक्व से अधिक प्रवीण अवस्था तक बढ़ा देता है
- b. शरीर के आंतरिक अंगों को आराम देता है
- c. हमारे शरीर में आंतरिक अंग विकसित होते हैं
- d. इनमे से कोई भी नहीं

एक अच्छा योग शिक्षक बनने के लिए

- a. योग में रुचि और विश्वास दोनों
- b. केवल योग में रुचि
- c. केवल योग में जमबूत विश्वास
- d. कोई नहीं

10. The major puranas are \_\_\_\_\_ in number:

- a. 10
- b. 108
- c. 18
- d. 7

प्रमुख पुराण की संख्या \_\_\_\_\_ है।

- a. 10
- b. 108
- c. 18
- d. 7

11. Effortless dwelling on an object is called

- a. Dharana
- b. Dhyana
- c. Samadhi
- d. None of the above

किसी वस्तु पर बिना प्रयास किए जा रहे आवास को \_\_\_\_\_ कहा जाता है।

- a. धारणा
- b. ध्यान
- c. समाधि
- d. उपरोक्त में से कोई नहीं

12. Who authored the Srimad Bhagavatam?

- a. Vasishta
- b. Vedavyasa
- c. Vishwamitra
- d. Vidura

श्रीमद् भागवतम की रचना किसने की थी?

- a. वशिष्ठ
- b. वेद व्यास
- c. विश्वामित्र
- d. विदुर

13. Which of the following is not a Klesa?

- a. Asmita
- b. Avidya
- c. Abhinivesa
- d. Anugraha

इनमें से कौन सा एक क्लेश नहीं है?

- a. अस्मिता
- b. अविद्या
- c. अभिनिवेश
- d. अनुग्रह

14. Having given a short duration of time teach yoga, which one would you prefer to teach?

- a. Sukshma vyayama
- b. Surya namaskar
- c. Couple of Asana practices
- d. Couple of Pranayama practices

थोड़े समय के लिए योग को सिखाना हो तो, आप क्या सिखाना पसंद करते हैं?

- a. सूक्ष्म व्यायाम
- b. सूर्य नमस्कार
- c. आसन अभ्यास के युगल
- d. प्राणायाम के युगल अभ्यास

15. Navavidha bhakti is mentioned in which traditional text?

- a. Garuda Purana
- b. Srimad Bhagvatam
- c. Ramayana
- d. Kathopanishad

16. Cognition comprises

- a. perception
- b. attention
- c. memory
- d. All the above

17. Which of the following pranayama is involves high frequency breathing?

- a. Ujjayi
- b. Bhastrika
- c. Nadisodhana
- d. Sitkari

18. Withdrawal of all our five senses from the sensory organ is called \_\_\_\_\_.

- a. Pratyahara
- b. Dharana
- c. Dhyana
- d. Samadhi

19. Asana beneficial for keeping head and neck healthy and flexible

- a. Vrikshasana
- b. Matsyasana
- c. Halasana
- d. Pawanamuktasana

नवविध भक्ति का उल्लेख किस पारंपरिक पाठ में किया गया है?

- a. गरुड़ पुराण
- b. श्रीमद् भागवतम्
- c. रामायण
- d. कठोपनिषद्

प्रज्ञान के अन्तर्गत \_\_\_\_\_ आता है।

- a. प्रत्यक्ष ज्ञान
- b. ध्यान
- c. स्मृति
- d. उपर्युक्त सभी

निम्न में से कौन से प्राणायाम में उच्च आवृत्ति श्वास किया जाता है?

- a. उज्जयी
- b. भस्त्रिका
- c. नाडीशोधन
- d. शीतकारी

संवेदी अंग से हमारे सभी पांच इंद्रियों की निर्लिप्तता को \_\_\_\_\_ कहा जाता है।

- a. प्रत्याहार
- b. धारणा
- c. ध्यान
- d. समाधि

\_\_\_\_\_ आसन सिर और गर्दन को स्वस्थ और लचीला रखने के लिए फायदेमंद है।

- a. वृक्ष आसन
- b. मत्स्यासन
- c. हलासन
- d. पवनमुक्तासन

20. If you possess Viveka and Vairagya ..... will dawn by itself.

- a. Danda
- b. Dama
- c. Sama
- d. Vastra

21. Which of the following Kosa is our physical and gross body?

- a. Annamaya Kosa
- b. Manomaya Kosa
- c. Pranamaya Kosa
- d. Vijnanamaya Kosa

22. Who is the compiler of yoga sutras and also an author of mahabhasyam.

- a. Gautam Buddha
- b. Mahavir
- c. Maharshi Patanjali
- d. Swami Svatmarama

23. 'Trataka' is a form of \_\_\_\_\_ practice.

- a. Dhyana
- b. Kriya
- c. Pranayama
- d. Pratyahara

24. Which of the following is referred to channel of 'Manas shakti'?

- a. Pingala
- b. Sushumna
- c. Ida
- d. Vajra

अगर आपके पास विवेक और वैराग्य है ..... अपने आप से आ जाएगा।

- a. डंड
- b. दाम
- c. साम
- d. वस्त्र

निम्नलिखित कोश में से कौन सा हमारा दैहिक और स्थूल शरीर है?

- a. अन्नमय कोश
- b. मनोमय कोश
- c. प्राणमय कोश
- d. विज्ञानमय कोश

योग सूत्रों का संकलक और महाभाष्यम के लेखक कौन है ?

- a. गौतम बुद्ध
- b. महावीर
- c. महर्षि पतंजलि
- d. स्वामी स्वात्माराम

'त्राटक' \_\_\_\_\_ अभ्यास का एक रूप है।

- a. ध्यान
- b. क्रिया
- c. प्राणायाम
- d. प्रत्याहार

निम्नलिखित में से कौन-सी 'मनस शक्ति' की प्रणाली को उल्लिखित करती है?

- a. पिंगला
- b. सुषुम्ना
- c. इडा

25. Following a heavy meal, a minimum of ..... hours of gap need to be given to start the practice?

- a. 4
- b. 2
- c. 3
- d. 5

26. Bile is secreted by .....

- a. Stomach
- b. Liver
- c. Pancreas
- d. Gall bladder

27. Which one of the following attribute satisfies the criteria of Sattvic Food?

- a. Spicy, hot, bitter, sour and pungent
- b. Pure, essential, natural, vital, energy containing
- c. Unnatural, overcooked, stale, left over and processed food
- d. None of the above

28. Basti has beneficial effects on which system of the body?

- a. Respiratory
- b. Excretory
- c. Endocrine
- d. Circulatory

29. Who is a 'distressed' Bhakta?

- a. Jnani
- b. Arta
- c. Arthartee
- d. Jignasu

भारी जभोन के बाद, अभ्यास शुरू करने के लिए कम से कम .....घंटे के अंतराल की आवश्यकता है?

- a. 4
- b. 2
- c. 3
- d. 5

पित्त \_\_\_\_\_ द्वारा सावित होता है ।

- a. आमाशय
- b. लिवर
- c. अग्न्याशय
- d. पित्ताशय

निम्नलिखित विशेषता में से कौन सा सात्विक खाद्य के मानदंडों को पूरा करता है?

- a. मसालेदार, गर्म, कड़वा, खट्टा और तीखे
- b. शुद्ध, आवश्यक, प्राकृतिक, महत्वपूर्ण, जर्ऊ युक्त
- c. अस्वाभाविक, अतिशीत, बासी, छोड़ दिया और संसाधित जभोन
- d. इनमे से कोई भी नहीं

बस्ती का शरीर पर किस प्रणाली पर फायदेमंद प्रभाव पड़ता है?

- a. श्वसन
- b. उत्जर्सन
- c. अंतःसावी
- d. संचार

'व्यथित' भक्त कौन है?

- a. जानी
- b. आर्त

c. अर्थाथी

30. Which muscle of the body work nonstop till death?

- a. Smooth
- b. Skeletal
- c. Cardiac
- d. Ciliary

31. According to Hatha yoga, which of the following Bandha makes the three nadis unite in Ajna chakra?

- a. Uddiyana bandha
- b. Jalandhara bandha
- c. Moola bandha
- d. Maha bandha

32. To cut the speed of Inhalation and exhalation is \_\_\_\_\_ according to Patanjali.

- a. Dhyana
- b. Pranayama
- c. Pratyahara
- d. Dharana

33. What kind of place, you would choose for practice of Yoga?

- a. Well ventilated
- b. Neat and tidy hall
- c. Calm and quiet hall
- d. All the above

34. Taittiriya Upanishad talks about:

- a. PanchaPranas
- b. Panchatantra
- c. PanchaMahabhootas

d. जिज्ञासु

शरीर की कौन सी मांसपेशी मृत्यु तक लगातार काम करती है?

- a. चिकना
- b. कंकाल
- c. दिल का
- d. सिलिअरी

हठ योग के अनुसार, निम्नलिखित बंधों में से कौन सा आज्ञा चक्र में तीन नाड़ीयों को एकजुट बना देता है?

- a. उड्डीयन बंध
- b. जालंधर बंध
- c. मूल बंध
- d. महा बंध

पतंजलि के अनुसार साँस लेना की गति में कटौती और उच्छ्वास \_\_\_\_\_ है।

- a. ध्यान
- b. प्राणायाम
- c. प्रत्याहार
- d. धारणा

आप योग के अभ्यास के लिए किस तरह की जगह चुनेंगे?

- a. अच्छी तरह हवादार
  - b. स्वच्छ और सुव्यवस्थित हॉल
  - c. शांत और स्थिर हॉल
  - d. ऊपर सभी
- d. Pancha Koshas

तैत्तिरीय उपनिषद् \_\_\_\_\_ के बारे में वार्ता है।

- a. पंचप्राण
- b. पंचतंत्र

- c. पंच महाभूत
- d. पंच कोश

35. Which practice is good for ears?
- a. Trataka and Karana shakti vikasaka
  - b. Kapalabhati and Karana shakti vikasaka
  - c. Kapalabhati and Sutraneti
  - d. Sutra neti and Nauli

- कौन सा अभ्यास कानों के लिए अच्छा है?
- a. त्राटक और करण शक्ति विकासक
  - b. कपालभाति और करण शक्ति विकासक
  - c. कपालभाति और सूत्रनेती
  - d. सूत्रनेती और नौली

36. Which of the following practice is recommended during menstruation?
- a. Nadishodhana
  - b. Bhastrika pranayama
  - c. Asanas
  - d. Suryanamaskar

- माहवारी के दौरान निम्न में से कौन सा अभ्यास अनुशंसित है?
- a. नाडीशोधन
  - b. भस्त्रिका प्राणायाम
  - c. आसन
  - d. सूर्यनमस्कार

37. The literal meaning of 'Nadi' is derived from the root word 'Nad', which means
- a. To move
  - b. To blow
  - c. To flow
  - d. None of the above

- 'नाडी' का शाब्दिक अर्थ मूल शब्द 'नाद' से लिया गया है, जिसका अर्थ है \_\_\_\_\_
- a. हिलाना
  - b. उड़ाना
  - c. प्रवाहित होना
  - d. ऊपर से कोई नहीं

38. One who practices Mayurasana can digest deadly poison like substance.
- a. FALSE
  - b. Partially true
  - c. TRUE
  - d. Not sure

जो मयूर आसन का अभ्यास करते हैं, वे घातक जहर पदार्थ की तरह पचा सकते हैं।

- a. असत्य
- b. आंशिक रूप से सच है
- c. सच
- d. निश्चित नहीं



39. Ligament and tendons are formed of
- connective tissue
  - epithelial tissue
  - muscular tissue
  - skeletal tissue

40. The eight fold path of Yoga is the contribution of
- Swami Vivekananda
  - Swami Shivananda
  - Swami Svatmarama
  - Maharshi Patanjali

41. Apathya refers to
- rest
  - forceful
  - suitable
  - unsuitable

42. Mitahara in Hatha yoga means
- Neither overeating nor under eating
  - Little eating
  - Under eating
  - Only over eating

43. Intense longing for liberation in the path of Jnana yoga is
- Vairagya
  - Viveka
  - Satsangata
  - Mumukshutva

- स्नायु और पट्टा \_\_\_\_\_ से बनते हैं।
- संयोजी ऊतक
  - उपकला ऊतक
  - पेशी ऊतक
  - कंकाल ऊतक

- योग के आठ गुना पथ \_\_\_\_\_ का योगदान है
- स्वामी विवेकानंद
  - स्वामी शिवानंद
  - स्वामी स्वात्माराम
  - महर्षि पतंजलि

- अपथ्य \_\_\_\_\_ को संदर्भित करता है
- आराम
  - बलपूर्वक
  - उपयुक्त
  - अनुपयुक्त

- हठ योग में मिताहार का मतलब है \_\_\_\_\_
- न तो अति खाना और न कम खाना
  - थोड़ा खाना
  - कम खाना
  - केवल अधिक खाने

- ज्ञान योग के मार्ग में मुक्ति के लिए तीव्र इच्छा \_\_\_\_\_ होती है।
- वैराग्य
  - विवेक
  - सत्संगत
  - मुमुक्षुत्व

44. Which of the following is an attribute of Sthitaprajna?

- a. Commanding
- b. Self contented
- c. Self-centered
- d. Self-esteemed

45. Which of the following is one of the quality of Sthitaprajna?

- a. Complete self control
- b. Emotional instability
- c. Full of desires
- d. Psychological distress

46. Which of the following is one of the branches of 'Agama tradition'?

- a. Buddhism
- b. Jainism
- c. Shaivism
- d. None of the above

47. In performing Jalaneti would you

- a. Check temperature of water
- b. Emphasize proper posture
- c. Use salt judiciously in the water
- d. All the above

48. Ida nadi represents the negative force and the low of

- a. Beyond the sphere of awareness
- b. Awareness
- c. Consciousness
- d. None of the above

निम्नलिखित में से कौन सा स्थितप्रज्ञ का एक गुण है?

- a. प्रभावशाली
- b. स्वयं संतुष्ट
- c. स्वयं केंद्रित
- d. स्व सम्मानित

निम्न में से कौन से स्थितप्रज्ञ की गुणवत्ता में से एक है?

- a. पूर्ण आत्म नियंत्रण
- b. भावनात्मक अस्थिरता
- c. इच्छाओं से भरा
- d. मनोवैज्ञानिक संकट

निम्नलिखित में से कौन सी 'अगम परंपरा' की शाखाओं में से एक है?

- a. बौद्ध धर्म
- b. जैनधर्म
- c. शैव धर्म
- d. इनमें से कोई भी नहीं है

जलनेती प्रदर्शन में आप..... करेंगे।

- a. पानी का तापमान जांचें
- b. उचित आसन पर बल दें
- c. पानी में विवेकपूर्ण तरीके से नमक का प्रयोग करें
- d. उपर्युक्त सभी

इडा नाड़ी ने नकारात्मक बल और निम्न \_\_\_\_\_ का प्रतिनिधित्व करती है।

- a. जागरूकता के क्षेत्र से परे

- b. जागरूकता
- c. चेतना

49. What does personality refer to?

- a. Persona
- b. Character
- c. Identity
- d. All the above

50. Which of the following holds right answer for Session planning?

- a. Plan for one week
- b. Plan for a particular class
- c. Plan for one month
- d. None of the above

51. Which of the following is an anti-gravitational Asana?

- a. Paschimottanasana
- b. Hastapadasana
- c. Dhanurasana
- d. Sirshasana

52. Who had founded the Nath cult?

- a. Swami Gorakhnath
- b. Swami Matsyendranath
- c. Adinath
- d. None of the above

53. Curd is a \_\_\_\_\_ food item.

- a. Satva
- b. Tamas
- c. Rajas
- d. All the above

d. उपरोक्त में से कोई नहीं

व्यक्तित्व क्या दर्शाता है?

- a. व्यक्तित्व
- b. चरित्र
- c. पहचान
- d. सभी ऊपर

इनमें से कौन सी बिंदु सत्र की यजोना के लिए सही जवाब धारण करता है?

- a. एक सप्ताह के लिए यजोना
- b. एक विशेष वर्ग के लिए यजोना
- c. एक महीने की यजोना
- d. इनमे से कोई भी नहीं

निम्न में से कौन सा एक गुरुत्वाकर्षण-विरोधी आसन है?

- a. पश्चिमोतानासन
- b. हस्तपादासन
- c. धनुरासन
- d. शीर्षासन

नाथ पंथ किसने स्थापित किया था?

- a. स्वामी गोरखनाथ
- b. स्वामी मत्स्येंद्रनाथ
- c. आदिनाथ
- d. ऊपर से कोई नहीं

दही एक \_\_\_\_\_ खाद्य पदार्थ है।

- a. सत्व
- b. तमस
- c. रजस
- d. उपरोक्त सभी

54. It is important in the practice of Asanas to \_\_\_\_\_
- Not aim for final posture
  - Progressively reach the final position
  - Immediately reach the final position
  - None of the above

55. In which Bhava, the surrendering attitude of the servant to his master is involved
- Madurya Bhava
  - Dasya Bhava
  - Sakha Bhava
  - Santa Bhava

56. Prolonged effortless concentration leads to
- Pratyahara
  - Dhyana
  - Dharana
  - Samadhi

57. Bhasrika pranayama involves
- Active inhalation followed by passive exhalation
  - Passive inhalation followed by passive exhalation
  - Passive inhalation followed by active exhalation
  - Active inhalation followed by active

58. Which nadi represents prana shakti?
- Sivni
  - Vajra
  - Ida
  - Pingala

आसन के अभ्यास में महत्वपूर्ण है कि \_\_\_\_\_

- आसन के अंतिम चरण के लिए लक्ष्य नहीं है
- उत्तरोत्तर अंतिम चरण पर पहुंचें
- तुरंत अंतिम चरण पर पहुंचें
- इनमें से कोई भी नहीं

किस भाव में, सेवक का आत्मसमर्पण करने वाला व्यवहार उसके मालिक से होता है।

- मधुर भाव
- दास्य भाव
- सखा भाव
- संत भाव

लम्बे समय तक सजह एकाग्रता \_\_\_\_\_ की ओर जाता है।

- प्रत्याहार
- ध्यान
- धारणा
- समाधि

exhalation

भस्त्रिका प्राणायाम में \_\_\_\_\_ शामिल है।

- निष्क्रिय साँस छोड़ने के बाद सक्रिय साँस लेना
- निष्क्रिय साँस छोड़ने के बाद निष्क्रिय इनहेलेशन
- सक्रिय साँस छोड़ने के बाद निष्क्रिय साँस लेना
- सक्रिय साँस छोड़ने के बाद सक्रिय साँस लेना

कौन सी नाड़ी प्राण शक्ति का प्रतिनिधित्व करती है?

- सीवनी
- वज्र

c. इडा

d. पिंगला

59. A normal man respire \_\_\_\_\_ in a minute

- a. 20-25 times
- b. 12-15 times
- c. 15 - 18 times
- d. 25-30 times

एक सामान्य व्यक्ति एक मिनट में \_\_\_\_\_ साँस लेता है।

- a. 20-25 बार
- b. 12-15 बार
- c. 15 - 18 बार
- d. 25-30 बार

60. Surya Namaskar is

- a. an Asana
- b. a Gymnastic exercise
- c. a sequence of 12 postures
- d. a kriya

सूर्य नमस्कार \_\_\_\_\_ है।

- a. एक आसन
- b. एक जिम्नैस्टिक व्यायाम
- c. 12 आसन के अनुक्रम
- d. एक क्रिया

## Section B

Each question is of 2 Marks . प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है

61. Which one of the following is the largest artery in the body?

- a. Cerebral artery
- b. Aorta
- c. Coronary artery
- d. Carotid artery

निम्न में से कौन सी शरीर में सबसे बड़ी धमनी है?

- a. सेरेब्रल धमनी
- b. महाधमनी
- c. कोरोनरी धमनी
- d. कैरोटिड धमनी

62. What comes next to Ardhashakrasana while starting Surya Namaskar?

- a. Padahasthasana
- b. Adhomukhashvana asana
- c. Ashvasanchalana asana
- d. Bhujangasana

सूर्य नमस्कार शुरू करते समय अर्धचक्रन के आगे क्या आता है?

- a. पादहस्तासन
- b. अधोमुखशवानासन
- c. अश्व संचालनसन
- d. भुजंगासन
- d. Six

63. How many types of Pramana in Samkhya-Yogadarshana ?

- a. Five
- b. Three
- c. Four

सांख्य-योगदर्शन में कितने प्रकार के प्रामाण हैं?

- a. पांच
- b. तीन

c. चार

d. छह

64. Which Nadi is originated from Kandhamula ?

- a. Sushumna
- b. Pingala
- c. Ida
- d. Vajra

कौन सी नाड़ी कंधमालू से उत्पन्न हुई है?

- a. सुषुम्ना
- b. पिंगला
- c. इडा
- d. वज्र

65. How do we communicate through non-conversation?

- a. Verbal presentation
- b. Speaking
- c. Facial expressions
- d. none of the above

हम गैर-वार्तालाप के माध्यम से कैसे बातचीत कर सकते हैं?

- a. मौखिक प्रस्तुति
- b. बोलना
- c. चेहरे के भाव
- d. इनमें से कोई भी नहीं

66. Who was responsible for popularizing Hathyoga in 10th century?

- a. Gorakshnath
- b. Svatomrama
- c. Nathamuni
- d. Gheranda

10 वीं शताब्दी में हठ योग को लोकप्रिय बनाने के लिए कौन जिम्मेदार था?

- a. गोरखनाथ
- b. स्वात्मराम
- c. नाथमुनी
- d. घेरण्ड

67. What would you teach to a person on wheelchair?

- a. all sitting practices
- b. Pranayama and suitable sitting asanas
- c. all supine practices
- d. only supine asanas

आप पहियेदार कुर्सी पर किसी व्यक्ति को क्या सिखाएंगे?

- a. सभी बैठने वाले अभ्यास
- b. प्राणायाम और उपयुक्त बैठने वाले आसन
- c. सभी पीठ के बल करने वाले अभ्यास
- d. केवल पीठ के बल करने वाले आसन

68. Aranyakas and Upanishads are the sections of Vedic literature called \_\_\_\_\_.

- a. Aranya kanda
- b. Jnana kanda
- c. Karma kanda
- d. None of the above

वेदिक साहित्य में अरण्यक और उपनिषद् खंड सम्मिलित हैं।

- a. कर्म काण्ड
- b. ज्ञाना काण्ड

- c. अरण्य काण्ड
- d. इनमें से कोई भी नहीं

69. Eustress is

- a. An essential stress
- b. A killing stress
- c. A disease causing stress
- d. None of the above

इयुस्ट्रेस \_\_\_\_\_ है

- a. एक आवश्यक तनाव
- b. एक हत्या तनाव
- c. एक रोग जिसके कारण तनाव होता है
- d. इनमें से कोई भी नहीं

70. Vatayan and Garudasana have one thing in common

- a. Standing on one leg
- b. Standing on hands
- c. Balancing on head
- d. Prone postures

वातायन और गरुडासन में एक आम बात है

- a. एक पैर पर खड़े होना
- b. हाथों पर खड़े होना
- c. सिर पर संतुलन
- d. अधोमुख आसन

71. Right lung has \_\_\_\_\_ lobes

- a. 2
- b. 4
- c. 3
- d. 5

दाहिने फेफड़े के \_\_\_\_\_ भाग हैं

- a. 2
- b. 4
- c. 3
- d. 5

72. Sri Aurobindo was a \_\_\_\_\_ yogi and Indian nationalist.

- a. 17th century
- b. 19th century
- c. 15th century
- d. 21st century

श्री अरबिंदो एक \_\_\_\_\_ योगी और भारतीय राष्ट्रवादी थे।

- a. 17 वीं सदी
- b. 19 वीं सदी और 20वीं
- c. 15 वीं सदी
- d. 21 वीं सदी

73. Which chapter of Bhagwad Gita explains qualities of Bhakta?

- a. 7
- b. 12
- c. 9
- d. 11

भगवत गीता का कौन सा अध्याय भक्त के गुणों को बताता है?

- a. 7
- b. 12
- c. 9
- d. 11

74. The source of vitamin D is not

- a. Butter
- b. Ultraviolet rays of sun
- c. Milk
- d. Vanaspati

\_\_\_\_\_ विटामिन डी का स्रोत नहीं है

- a. मक्खन
- b. सूरज की पराबैंगनी किरणें
- c. दूध
- d. वनस्पति

75. Total numbers of Dhauti mentioned in Gherandsamhita ?

- a. 2
- b. 13
- c. 14
- d. 4

घेरण्ड संहिता में धौती की कुल संख्या

उल्लेखित है \_\_

- a. 2
- b. 13
- c. 14
- d. 4

76. Sound box of the body is called \_\_\_\_\_

- a. treachea
- b. larynx
- c. pharynx
- d. bronchi

शरीर के ध्वनि पेटी को \_\_\_\_\_ कहा जाता है

- a. ट्रेकिआ
- b. गला
- c. गलकोष
- d. ब्रांकाई

77. Which of the following is not Samyama ?

- a. Pratyahara
- b. Dharana
- c. Dhyana
- d. Samadhi

निम्नलिखित में से कौन सा संयम नहीं है?

- a. प्रत्याहार
- b. धारणा
- c. ध्यान
- d. समाधि

78. Which season is best to start Yoga sadhana for a beginner?

- a. Vasanta and Sharad
- b. Grishma and Sharad
- c. Sharad and Hemanta
- d. Vasanta and Hemanta

योग साधना की शुरुआत करने के लिए कौन सा मौसम सबसे अच्छा है?

- a. वसंत और शरद
- b. ग्रीष्म और शरद
- c. शरद और हेमंत
- d. वसंत और हेमंत



79. Sakamya Bhakti is devotion with desire for material

- a. Gain
- b. Loss
- c. Having balanced state of mind
- d. None

सकाम्य भोक्त सामग्रा यग र ---

- a. लाभ
- b. हानि
- c. मन की संतुलित स्थिति
- d. कोई नहीं

80. Which Purusharth is exclusively applicable to humans?

- a. Kama and Moksha
- b. Dharma and Artha
- c. Dharma and Kama
- d. Dharma and Moksha

कौन सा पुरुषार्थ विशेष रूप से मनुष्य के लिए होता है?

- a. काम और मोक्ष
- b. धर्म और अर्थ
- c. धर्म और काममा
- d. धर्म और मोक्ष