

**Level 1 – Yoga Instructor  
Multiple Choice Questions (MCQ) Sheet**

1. \_\_\_\_\_ may be a best medicine for mental illnesses.

- a. Prayer
- b. Exercise
- c. Psychiatric drugs
- d. Stimulating diet

\_\_\_\_\_ मानसिक बीमारियों के लिए सर्वोत्तम दवा हो सकती है।

- a. प्रार्थना
- b. व्यायाम
- c. मनश्चिकित्सीय दवाएं
- d. उत्तेजित आहार

2. Which taste is recommended in yogic diet?

- a. Sweet
- b. Sour
- c. Bitter
- d. Pungent

कौन सा स्वाद योग आहार में अनुशंसित है?

- a. मीठा
- b. खट्टा
- c. कड़वा
- d. तीखा

3. Kapalabhati is named as \_\_\_\_\_ in Gheranda Samhita

- a. Shudhkarma
- b. Vatkrama
- c. Bhalabhati
- d. Kapalabhati

कपालभाति को घेरण्ड संहिता में \_\_\_\_\_ नाम दिया गया है

- a. शुधकर्म
- b. वात क्रम
- c. भला भती
- d. कपालभाति

4. Which pranayama has the power of overcoming hunger and thirst?

- a. Bhastrika
- b. Sheetali
- c. Ujjayi
- d. Plavini

किस प्राणायाम में भूख और प्यास पर काबू पाने की शक्ति है?

- a. भस्त्रिका
- b. शीतली
- c. उज्जयी
- d. प्लाविनी

5. Which of the mentioned element corresponds to 'Sparsha'?

- a. Earth
- b. Water
- c. Air
- d. Fire

उल्लेख किया गया कौन सा तत्व 'स्पर्श' से मेल खाता है?

- a. पृथ्वी
- b. जल
- c. वायु
- d. अग्नि

6. Which of the following Asana is good for alleviating the problems of throat, ear and nose?

- a. Swastikasana
- b. Kurmasana
- c. Simhasana
- d. Padmasana

7. Which of the following is a 'Heating pranayama'?

- a. Sitali
- b. Nadi shodhana
- c. Bhastrika
- d. None of the above

8. What should be the lesson plan for the day's session?

- a. Rigid
- b. Flexible
- c. Spontaneous
- d. Planned but flexible

9. Limitations of a practice should be taught when?

- a. Before the practice is introduced
- b. After the practice is done
- c. After few days of practice
- d. Not necessary to teach the limitations

10. The location of Vishuddhi chakra is .....

- a. Eyebrow center
- b. Base of throat
- c. Heart
- d. Navel

11. Hrid dhauti has \_\_\_\_ types

- a. 3
- b. 2
- c. 4
- d. 0

गले, कान और नाक की समस्याओं को कम करने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा आसन अच्छा है?

- a. स्वास्तिक आसन
- b. कूर्मासन
- c. सिंहासन
- d. पद्मासन

निम्नलिखित में से कौन सा एक 'ताप प्राणायाम' है?

- a. शीतली
- b. नाडीशोधन
- c. भस्त्रिका
- d. इनमें से कोई भी नहीं

दिन के सत्र के लिए शिक्षण योजना क्या होना चाहिए?

- a. कठोर
- b. लचीला
- c. स्वाभाविक
- d. नियोजित लेकिन स्थिति के अनुरूप

एक अभ्यास की सीमाओं को कब पढ़ा जाना चाहिए?

- a. अभ्यास शुरू होने से पहले
- b. अभ्यास पूरा होने के बाद
- c. अभ्यास के कुछ दिनों के बाद
- d. सीमाओं को सिखाने के लिए आवश्यक नहीं है

विशुद्ध चक्र का स्थान .....

- a. भ्रौं केंद्र
- b. गले का आधार
- c. दिल
- d. नाभि

हृद धौती में \_\_\_\_ प्रकार हैं।

- a. 3
- b. 2
- c. 4
- d. 0

12. In a group discussion, questions can be best entertained at what time?

- a. while relaxing between two practices
- b. next day
- c. while doing the practice
- d. not necessary to entertain questions, keep practicing

13. Sukshma Vyayama are the practices to

- a. Warm up the body
- b. Loosen the joints of the body
- c. Provide flexibility
- d. All the above

14. Worshipping God all time is

.....

- a. Kirtana
- b. Smarana
- c. Sravana
- d. Archana

15. Dhanurasana is given in both Hatha Yoga pradipika and Gheranda Samhita

- a. yes
- b. no
- c. given only in Hatha Pradipika
- d. not sure

16. Concept of Triguna is very well explained in

- a. Patanjali Yoga sutra
- b. Bhagwad Gita
- c. Hatha Ratnavali
- d. Shiv Yoga Dipika

समूह चर्चा में, किस समय पर सवाल के अच्छे से उत्तर दिए जा सकते हैं?

- a. अभ्यास करते समय
- b. अगले दिन
- c. दो अभ्यासों के बीच
- d. प्रश्न जरूरी नहीं, अभ्यास करते रहो

सुक्ष्म व्यायाम का अभ्यास \_\_\_\_\_ करने के लिए है

- a. शरीर को गर्म
- b. शरीर के जोड़ों को ढीला
- c. लचीलापन प्रदान
- d. उपर्युक्त सभी

भगवान की पूजा हर समय करने को

..... कहा जाता है।

- a. कीर्तन
- b. स्मरण
- c. श्रावण
- d. अर्चना

धनुरासन हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता दोनों में दी गई है

- a. हाँ
- b. नहीं
- c. केवल हठ प्रदीपिका में दिया है
- d. निश्चित नहीं

त्रिगुण की अवधारणा \_\_\_\_\_ में बहुत अच्छी तरह से समझाया गया है

- a. पतंजलि योग सूत्र
- b. भगवद गीता
- c. हठ रत्नवली
- d. शिव योग दीपिका

17. Homeostasis is referred to
- Maintaining a constant environment in the body
  - Maintaining the constant environment when it is necessary
  - Maintaining the constant environment only during night
  - Maintaining the constant environment only during day

होमोस्टेसिस \_\_\_\_\_ को संदर्भित किया जाता है।

- शरीर में एक निरंतर वातावरण बनाए रखना
- जब आवश्यक हो तो निरंतर वातावरण बनाए रखना
- केवल रात के दौरान निरंतर वातावरण बनाए रखना
- केवल दिन के दौरान निरंतर वातावरण बनाए रखना

18. Which of the following yogic posture can be done immediately after food?

- Vajrasana
- Trikonasana
- Halasana
- Mayurasana

निम्न योग आसन में से कौन सा भोजन के तुरंत बाद किया जा सकता है?

- वज्रासन
- त्रिकोणासन
- हलासन
- मयूरासन

19. Which of the following is not a preferred teaching technique?

- Story-telling
- Oral instruction
- Demonstration
- Correction

निम्न में से कौन-सी शिक्षण तकनीक नहीं है?

- कथावाचन
- मौखिक अनुदेश
- प्रदर्शन
- भूल सुधार

20. Feeling of being upset or annoyed as a result of being unable to change or achieve something is

- Conflict
- Anxiety
- Frustration
- Depression

कुछ परिवर्तन या प्राप्त करने में असमर्थ होने के परिणामस्वरूप परेशान होने या नाराज होने का अनुभव

- संघर्ष
- चिंता
- निराशा
- अवसाद

21. Which Asana is good for chronic low back pain?

- Dhanurasana
- Bhujangasana
- Chakrasana
- Halasana

कौन सा आसन चिरकालिक निचली पीठ दर्द के लिए अच्छा है?

- धनुरासन
- भुजंगासन
- चक्र आसन

d. हलासन

22. Gheranda Samhita has \_\_\_\_\_ types of Kapalabhati

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

घेरण्ड संहिता में \_\_\_\_\_ प्रकार की कपालभाति हैं।

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

23. Pathya - Apathya are important concepts regarding

- a. exercise of a yogi
- b. diet of a yogi
- c. sleep of a yogi
- d. dress of a yogi

पथ्य - अपथ्य \_\_\_\_\_ महत्वपूर्ण अवधारणाओं के बारे में हैं।

- a. योगी का व्यायाम
- b. योगी का आहार
- c. योगी की नींद
- d. योगी का पोशाक

24. \_\_\_\_\_ is the first Pada/chapter of Patanjali yoga sutra.

- a. Kaivalya pada
- b. Sadhana pada
- c. Samadhi pada
- d. Vibhuti pada

\_\_\_\_\_ पतंजलि योग सूत्र का पहला पाद / अध्याय है

- a. कैवल्य पाद
- b. साधना पाद
- c. समाधि पाद
- d. विभूती पाद

25. Kapala randhara refers to which place?

- a. root of the tongue
- b. upper palate
- c. Uvula
- d. under the tongue

कपालरंधरा किस जगह पर है?

- a. जीभ की जड़
- b. ऊपरी तालु
- c. अलिजिहवा
- d. जीभ के नीचे

26. Purpose of Shatkriya according to Hatha Yoga Pradipika

- a. To purify respiratory tract
- b. To get rid of imbalance in tridoshas
- c. To clean nostrils
- d. to develop habit of waking early

हठ योग प्रदीपिका के अनुसार षटक्रिया का उद्देश्य है।

- a. श्वसन पथ को शुद्ध करने के लिए
- b. जल्दी जागने की आदत को विकसित करने के लिए
- c. नाक साफ करने के लिए
- d. जल्दी जागने की आदत को विकसित करने के लिए

27. Asana according to Patanjali is

- a. Sthiram asanam
- b. Sukham asanam
- c. Sthiram sukham asanam
- d. Chiram asanam

पतंजलि के अनुसार आसन \_\_\_\_\_ है

- a. स्थिरम आसनम
- b. सुखम आसनम
- c. स्थिरम सुखं आसनम
- d. चिरम आसनम

28. Ghrita is used in one of the types of

- a. Nauli
- b. Neti
- c. Kapalabhati
- d. Basti

घृता \_\_\_\_\_ के एक प्रकार में उपयोग किया जाता है।

- a. नौली
- b. नेती
- c. कपालभाति
- d. बस्ती

29. Mitahara according to Hatha yoga is

- a. Moderate food
- b. Overeating
- c. Under eating
- d. None of the above

हठ योग के अनुसार मितहार है \_\_\_\_\_

- a. सामान्य भोजन
- b. अधिक खाना
- c. कम खाना
- d. इनमे से कोई भी नहीं

30. Which posture is most appropriate for doing prayer?

- a. Shavasana
- b. Tadasana
- c. Padmasana
- d. Any comfortable meditative posture

प्रार्थना करने के लिए कौन सी मुद्रा सबसे उपयुक्त है?

- a. शवासन
- b. त्रिदोषों में असंतुलन से छुटकारा पाने के लिए
- c. पद्मासन
- d. किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा

31. .... is one of the key feature of all yoga practices?

- a. Flexing the body
- b. Normal breathing
- c. Self-awareness
- d. Retention of breath

..... सभी योग अभ्यासों की मुख्य विशेषता में से एक है।

- a. लचकाना शरीर
- b. सामान्य श्वास
- c. आत्म जागरूकता
- d. साँस का प्रतिधारण

32. Krikara vayu is responsible for

- a. Hiccups
- b. Yawning
- c. Hunger
- d. Sleep

क्रिकर वायु \_\_\_\_\_ के लिये जिम्मेदार है।

- a. हिचकी
- b. उबासी लेना
- c. भूख
- d. नींद

33. One of the vital principle of good health is

- a. Over exhaustion
- b. Adequate rest
- c. Over eating
- d. Over working

अच्छे स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण सिद्धांत में से एक है

- a. अधिक थकावट
- b. पर्याप्त आराम
- c. अधिक खाना
- d. अधिक काम

34. Excess speed of mind is called \_\_\_\_\_.

- a. Conflict
- b. Stress
- c. Psychological harmony
- d. None of the above

मन की अत्यधिक गति को \_\_\_\_\_ कहा जाता है।

- a. संघर्ष इसके बाद के संस्करण
- b. तनाव
- c. मानसिक सामंजस्य
- d. इनमें से कोई नहीं

35. Kriya practice enhances

- a. Sensitivity
- b. De-sensitivity
- c. Relaxation
- d. None of the above

क्रिया अभ्यास \_\_\_\_\_ बढ़ाता है।

- a. संवेदनशीलता
- b. असंवेदनशीलता
- c. विश्राम
- d. ऊपर से कोई नहीं

36. The body of an elderly person does not require

- a. Fruits
- b. Vegetables
- c. Dairy products
- d. Sprouts

एक बुजुर्ग व्यक्ति के शरीर को \_\_\_\_\_ की आवश्यकता नहीं होती है

- a. फल
- b. सब्जियां
- c. दुग्ध उत्पाद
- d. अंकुरित भोजन

37. Asanas and Aerobics is \_\_\_\_\_ respectively.

- a. yogic and other physical practice
- b. yogic and sports
- c. exercise and sports
- d. none of the above

38. According to \_\_\_\_\_ Pranayama is cessation of inspiration and expiration.

- a. Swatmarama
- b. Patanjali
- c. Gorakshanath
- d. Matsyendranath

39. Yogic cleansing technique for gastro-intestinal tract

- a. Neti
- b. Trataka
- c. Basti
- d. Varisara

40. Prayer is the spiritual exercise that allows people to communicate directly with

- a. Our near and dears
- b. Our family members
- c. Our family and friends
- d. God

41. 'Pranava' is

- a. Aa kar nada
- b. Naa kar nada
- c. Om kar nada
- d. None

आसन और एरोबिक्स

\_\_\_\_\_ क्रमशः हैं

- a. योग और अन्य शारीरिक अभ्यास
- b. योग और खेल
- c. व्यायाम और खेल
- d. इनमे से कोई भी नहीं

\_\_\_\_\_ के अनुसार प्राणायाम पूरक और रेचक की समाप्ति है।

- a. स्वात्माराम
- b. पतंजलि
- c. गोरखनाथ
- d. मत्स्येंद्रनाथ

जठरांत्र पथ के लिए योगिक प्रक्षालन तकनीक \_\_\_\_\_ है।

- a. नेती
- b. त्राटक
- c. बस्ती
- d. वारिसार

प्रार्थना आध्यात्मिक अभ्यास है जो लोगों को सीधे \_\_\_\_\_ के साथ संवाद करने की अनुमति देता है।

- a. हमारे पास और प्रिय
- b. हमारे परिवार के सदस्य
- c. हमारे परिवार और दोस्त
- d. परमेश्वर

'प्रणव' है

- a. अकार नाद
- b. नाकार नाद
- c. ओमकार नाद
- d. कोई नहीं



42. Sutra neti should not be done by patients of

- a. Sinusitis
- b. Nasal Polyps
- c. Allergic bronchitis
- d. all the above

सूत्र नेति \_\_\_\_\_ के रोगियों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।

- a. शिरानालशोथ
- b. नासिका पॉलिप
- c. एलर्जी ब्रॉकाइटिस
- d. उपर्युक्त सभी

43. Trataka has all variants except

- a. Jatru
- b. Bindu
- c. Jala
- d. Jyoti

\_\_\_\_\_ को छोड़कर त्राटक संस्करणों के सभी प्रकार हैं।

- a. जत्रु
- b. बिंदु
- c. जल
- d. ज्योति

44. Which Panchamahabhuta is associated with movement?

- a. Ap
- b. Vayu
- c. Akasha
- d. Agni

कौन सा पंचमहाभूता गति के साथ जुड़ा हुआ है?

- a. अप
- b. वायु
- c. आकाश
- d. अग्नि

45. The word 'Guru' means remover of \_\_\_\_\_.

- a. Darkness
- b. Laziness
- c. Anger
- d. Light

शब्द 'गुरु' का मतलब है \_\_\_\_\_ का उद्धार।

- a. अंधेरा
- b. आलस्य
- c. गुस्सा
- d. प्रकाश

46. The complementary posture of Halasana is

- a. Shalabhasana
- b. Bhujangasana
- c. Shavasana
- d. Chakrasana

हलासन का पूरक \_\_\_\_\_ है।

- a. शलभासन
- b. भुजंगासन
- c. शवासन
- d. चक्रासन

47. Yoga Karmasu

- a. Nischalam
- b. Chalam
- c. Kaushalam
- d. Phalam

योग कर्मसु \_\_\_\_\_

- a. निश्चलम
- b. चलम
- c. कौशलम
- d. फलम

48. Yoga has its effect on

- a. Only anxiety
- b. Only irritability
- c. Only insomnia
- d. all above

योग का प्रभाव \_\_\_\_\_ पर है।

- a. केवल चिंता
- b. केवल चिड़चिड़ापन
- c. केवल अनिद्रा
- d. सभी उपरोक्त

49. What is the best condition for yogic practice?

- a. Early morning
- b. Evening [sun-set time]
- c. Before sleep
- d. When bowel and bladder are empty

योग अभ्यास के लिए सबसे अच्छी स्थिति क्या है?

- a. सुबह-सुबह
- b. शाम [सूर्यास्त का समय]
- c. सोने से पहले
- d. जब आंत्र और मूत्राशय खाली हैं

50. By doing which asana deadly poison can be digested?

- a. Dhanurasana
- b. Halasana
- c. Mayurasana
- d. Kurmasana

जो आसन घातक जहर को पचा सकता है

- a. धनुरासन
- b. हलासन
- c. मयूरासन
- d. कूर्मासन