

Multiple Choice Questions (MCQ) Sheet

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

 - a. Ishwara
 - b. Nirguna Brahman
 - c. Vishnu
 - d. Saguna Brahman

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

 - a. ईश्वर
 - b. निर्गुण ब्राह्मण
 - c. विष्णु
 - d. सागुना ब्राह्मण
2. Inner ear is responsible for

 - a. Balancing
 - b. Sensing noise
 - c. Hearing
 - d. Both hearing and balance

आंतरिक कान के लिए _____ जिम्मेदार है।

 - a. संतुलन
 - b. संवेदन शोर
 - c. श्रवण
 - d. दोनों सुनवाई और संतुलन
3. Which of them is a badhak tattva?

 - a. Determination
 - b. Enthusiasm
 - c. Talkative
 - d. Courage

इनमें से कौन सा बाधक तत्व है?

 - a. दृढ़ता
 - b. उत्साह
 - c. बातूनी
 - d. साहस
4. Sushumna nadi is also known as

 - a. Madhyama marga
 - b. Adham marga
 - c. Uttam marga
 - d. Mula marga

सुषुम्ना नाड़ी को इस नाम से भी जाना जाता है।

 - a. मध्यम मार्ग
 - b. अधम मार्ग
 - c. उत्तम मार्ग
 - d. मूल मार्ग
5. Karma yoga is the path of _____.

 - a. Intellect
 - b. Action
 - c. Emotions
 - d. Will power

कर्म योग _____ का पथ है।

 - a. बुद्धि
 - b. कार्य
 - c. भावनाएँ
 - d. 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

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

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

7. Backward bending postures are contraindicated for

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

पीछे झुकने वाले आसन _____ के लिए प्रतिदिष्ट हैं ।

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

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

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. इनमें से कोई भी नहीं

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

एक अच्छा योग शिक्षक बनने के लिए

- a. योग में रुचि और विश्वास दोनों
- b. केवल योग में रुचि
- c. केवल योग में मजबूत 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 भागवतम् 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 to 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

अगर आपके पास विवेक और वैराग्य है

अपने आप से आ जाएगा।

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

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

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

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

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

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

योग सूत्रों का संकलक और महाभाष्यम के लेखक
कौन है ?

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

23. 'Trataka' is a form of _____
practice.

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

त्राटक' _____ अभ्यास का एक रूप है।

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

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

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

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

- a. पिंगला
- b. सुषुम्ना
- c. इडा

d. वज्र

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 भोजन के बाद, अभ्यास शुरू करने के लिए कम से कमघंटे के अंतराल की आवश्यकता है?

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

पित्त _____ द्वारा स्रावित होता है।

- a. आमशय
- 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, ऊर्जा युक्त
- c. अस्वाभाविक, अतिशीत, बासी, छोड़ दिया और संसाधित भोजन
- d. इनमें से कोई भी नहीं

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

- a. श्वसन
- b. उत्सर्जन
- c. अंतःस्रावी
- d. संचार

'व्यथित' भक्त कौन है?

- a. ज्ञानी
- 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 मांसपेशि 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 उपनिषद _____ 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 Sutraneeti
- 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

'नाड़ी' 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

- a. connective tissue
- b. epithelial tissue
- c. muscular tissue
- d. skeletal tissue

40. The eight fold path of Yoga is the contribution of

- a. Swami Vivekananda
- b. Swami Shivananda
- c. Swami Svatmarama
- d. Maharshi Patanjali

41. Apathya refers to

- a. rest
- b. forceful
- c. suitable
- d. unsuitable

42. Mitahara in Hatha yoga means

- a. Neither overeating nor under eating
- b. Little eating
- c. Under eating
- d. Only over eating

43. Intense longing for liberation in the path of Jnana yoga is

- a. Vairagya
- b. Viveka
- c. Satsangata
- d. Mumukshutva

स्नायु और पट्टा _____ से बनते हैं।

- a. संयोजी ऊतक
- b. उपकला ऊतक
- c. पेशी ऊतक
- d. कंकाल ऊतक

योग के आठ गुना पथ _____ का योगदान है

- a. स्वामी विवेकानंद
- b. स्वामी शिवानंद
- c. स्वामी स्वात्माराम
- d. महर्षि पतंजलि

अपथ्य _____ को संदर्भित करता है

- a. आराम
- b. बलपूर्वक
- c. उपयुक्त
- d. अनुपयुक्त

हठ योग में मिताहार का मतलब है _____

- a. न तो अति खाना और न कम खाना
- b. थोड़ा खाना
- c. कम खाना
- d. केवल अधिक खाने

ज्ञान योग के मार्ग में मुक्ति के लिए तीव्र इच्छा _____ होती है।

- a. वैराग्य
- b. विवेक
- c. सत्संगत
- d. 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 नाडी 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 योजना के लिए सही जवाब धारण करता है?

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

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

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

नाथ पंथ किसने स्थापित किया था?

- a. स्वामी गोरखनाथ
b. स्वामी मत्स्येन्द्रनाथ
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 सहज 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 Ardha Chakrasana 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 Pramanas 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. इनमे 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. स्वात्माराम
- 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 उपनिषद खंड सम्मिलित हैं जिन्हें कहते हैं

- a. कर्म काण्ड
- b. जनना 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
- Butter
 - Ultraviolet rays of sun
 - Milk
 - Vanaspati

_____ विटामिन डी का स्रोत नहीं है

- मक्खन
- सूरज की पराबैंगनी किरणें
- दूध
- वनस्पति

75. Total numbers of Dhauti mentioned in Gherandsamhita ?
- 2
 - 13
 - 14
 - 4

घेरण्ड संहिता में धौती की कुल संख्या उल्लेखित है __

- 2
- 13
- 14
- 4

76. Sound box of the body is called _____
- trachea
 - larynx
 - pharynx
 - bronchi

शरीर के ध्वनि पेट को _____ कहा जाता है

- ट्रेकिआ
- गला
- गलकोष
- ब्रांकाई

77. Which of the following is not Samyama ?
- Pratyahara
 - Dharana
 - Dhyana
 - Samadhi

निम्नलिखित में से कौन सा संयम नहीं है?

- प्रत्याहार
- धारणा
- ध्यान
- समाधि

78. Which season is best to start Yoga sadhana for a beginner?
- Vasanta and Sharad
 - Grishma and Sharad
 - Sharad and Hemanta
 - Vasanta and Hemanta

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

- वसंत और शरद
- ग्रीष्म और शरद
- शरद और हेमंत
- वसंत और हेमंत

79. Sakamy Bhakti is devotion with desire for material

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

सकाम्य भक्ति सामग्री की इच्छा के साथ भक्ति है

- 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 लागू होता है?

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