UGC NET YOGA JUNE 2024

प्रश्न-1 . बच्चों में सूखा रोग का कारण है :

(1) हाइपोकैल्शिमिया (2) हाइपर कैलशेमिया

(3) पोटेशियम की कमी (4) आयोडीन की कमी

उत्तर - (1) हाइपोकैल्शिमिया

प्रश्न-2. शिव संहिता के अनुसार षट्चक्रों को देवियों को अनुक्रम में व्यवस्थित कीजिए :

A. शाकिनी देवी B काकिनी देवी

C हाकिनी देवी D राकिणी देवी

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) D,E,B,A,C (2) E,D,A,C,B (3) B,A,C,E,D (4) A,D,E,B,C

उत्तर - (1) D,E,B,A,C

प्रश्न-3. घेरण्ड संहिता के अनुसार निम्नलिखित में से किस योगाभ्यास नाभि को मेरुदंड की तरफ सौ बार दबाया जाता है तथा जो उदार विकारों के लिए लाभदायक है ?

(1) कपालभाति (2) भस्त्रिका (3) अग्निसार (4) उज्जायी

उत्तर - (3) अग्निसार

प्रश्न-3. सूची - I को सूची- II से मिलान कीजिए।

सूची - I	**सूची - II**
(पोषक तत्व)	**(अन्वेषणकर्ता वैज्ञानिक)**
A प्रोटीन	I कंडल
B विटामिन	II वर और बर
C आयोडीन	III मल्डर
D आवश्यक वसीय अम्ल	IV फंक

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

Scanned with OKEN Scanner

(1) A- III, B- I, C-II, D-IV (2) A-I, B-II, C-III, D-IV

(3) A-I, B-IV, C-II, D-III (4) A-III, B-IV, C-I, D-II

उत्तर - (4) A-III, B-IV, C-I, D-II

प्रश्न-4. सूची -I को सूची II से मिलान कीजिए।

सूची I	**सूची II**
(शिवसंहिता के अनुसार आसन)	**(आसन का प्रभाव)**
A. सिद्धासन	I सर्व दुःख प्रणाशनम,
B. पद्मासन	II सिद्धिदायकम
C. पश्चिमोत्तानासन	III सर्वव्याधिविनाशनम
D. स्वस्तिकासन	IV सर्वसिद्धि:प्रजायते

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-III, C-IV, D-I (2) A-IV, B-I, C-II, D-III

(3) A-II, B-I, C-III, D-IV (4) A-III, B-II, C-I, D-IV

उत्तर - (1) A-II, B-III, C-IV, D-I

प्रश्न-5. योगचूणामणि उपनिषद के अनुसार, कौन सा योगाभ्यास यक्ष्मा, कुष्ठ, भगन्दर, वर्धित, प्लीहा, कमजोरी और भावी स्वास्थ्य समस्याओं का निराकरण है ?

(1) महामुद्रा (2) पद्मासन (3) महाबंध (4) महावेध

उत्तर- (1) महामुद्रा

प्रश्न-6 . प्रश्नोपनिषद का तीसरा प्रश्न किसके द्वारा पूछा गया है ?

(1) सुकेशा (2) आश्वलायन (3) सत्यकाम (4) भार्गव

उत्तर -(2) आश्वलायन

प्रश्न-7. सूची- I को सूची- II से मिलान कीजिए।

सूची - I	**सूची -II**
(शिक्षण के सिद्धांत)	**(अभिलक्षण)**
A. यौगिक सिद्धांत	I अधिगम में अभिरुचि

B. मनोवैज्ञानिक सिद्धांत II सभी प्रबल संचलनों का परिहार

C. शरीर संरचना एवं क्रियात्मक सिद्धांत III अधिक इन्द्रियों की संलग्नता

D. शैक्षणिक सिद्धांत IV आंशिक रूप से महिलाओं और पुरुषों के लिए योगाभ्यास भिन्न होना चाहिए

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-I, C-IV, D-III (2) A-IV, B-I, C-II, D-III

(3) A-I, B-II, C-IV, D-III (4) A-I, B-III, C-II, D-IV

उत्तर- (2) A-IV, B-I, C-II, D-III

प्रश्न -8. योगसूत्र के अनुसार सूची -I को सूची -II से मिलान कीजिए।

सूची-I (पाद)	सूची -II (सूत्र)
A. समाधि पाद	I . तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा
B. साधन पाद	II. तीव्रसंवेगानामासन्नः।
C. विभूति पाद	III दृष्ट्दृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम।
D. कैवल्यपाद	IV प्रतिभाद्वा सर्वम

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-I, B-II, C-III, D-IV (2) A-II, B-I, C-IV, D-III

(3) A-III, B-II, C-IV, D-I (3) A-IV, B-I, C-II, D-III

उत्तर- (2) A-II, B-I, C-IV, D-III

प्रश्न -9. हठरत्नावली में निम्नलिखित में से किन हठयोगियों का उल्लेख नहीं है ?

A. निरंजन B. मीना C. वरुण D. कन्दली E . सत्यानंद

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A और B (2) केवल A और D (3) केवल B और D (4) केवल C और E

उत्तर - (4) केवल C और E

प्रश्न 10. निम्नलिखित में से किस रोग में अग्निसार क्रिया से बचना चाहिए ?

Scanned with OKEN Scanner

(1) हेपेटाइटिस (2) अल्सरेटिव कोलायटिस (3) हैमेरहवाइड्स (4) स्थूलता (ओबेसिटी)

उत्तर- (2) अल्सरेटिव कोलायटिस

प्रश्न 11. सूची -I को सूची -II से मिलान कीजिए।

सूची - I (उपनिषद)	**सूची- II** (छंदों (श्लोक) की संख्या की संख्या)
A. नादबिंदोपनिषद	I 142 श्लोक
B. योगतत्वोपनिषद	II 56 श्लोक
C. योगराजोपनिषद	III 106 श्लोक
D. ध्यानबिंदोपनिषद	IV 21 श्लोक

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-I, C-IV, D-III (2) A-III, B-I, C-IV, D-II

(3) A-II, B-III, C-I, D-IV (4) A-I, B-III, C-IV, D-II

उत्तर- (1) A-II, B-I, C-IV, D-III

प्रश्न -2. हठरत्नावली के अनुसार महामुद्रा के अभ्यास से निम्नलिखित में से किन विकारों (रोगों) का उपचार हो सकता है ?

A. त्वचा रोग B. ग्रंथि का बढ़ना

C. जठराग्नि D. अपच

E. जननांग विकार

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का कीजिए :

(1) केवल B,D,E (2) केवल A,D,E (3) केवल C,D,E (4) केवल A,B,D

उत्तर- (2) केवल A,D,E

प्रश्न-14. निम्नलिखित में से बढ़ते क्रम के अधिगम को चिन्हित कीजिए :

A. सृजन करना B. विश्लेषण करना

C. स्मरण करना (याद करना) D. समझना

Scanned with OKEN Scanner

E. अनुप्रयोग करना

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) C,D,E,B,A (2) D,C,E,B,A (3) C,D,E,A,B (4) D,C,E,A,B

उत्तर- (1) C,D,E,B,A

प्रश्न -15. शिव संहिता के अनुसार योग के निम्नलिखित प्रकारों को क्रम से व्यवस्थित कीजिए :

A. लययोग B. मंत्रयोग C. हठयोग D. राजयोग

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) C,B,D,A (2) B,C,A,D (3) C,B,A,D (4) D,A,B,C

उत्तर- (2) B,C,A,D

प्रश्न-16. इनमें कौन सी चित्त की अवस्था सर्वोत्त्कृष्ट मानव चेतना का द्योतक है ?

(1) छिप्त (2) विक्षिप्त (3) निरुद्ध (4) एकाग्र

उत्तर - निरुद्ध

प्रश्न-17. योग सूत्र के अनुसार मनुष्य को पूर्व जन्म अथवा अगले जन्म का ज्ञान संभव है :

A. अस्तेय की प्रतिष्ठा से B. अपरिग्रह में स्थिरता से

C. पवित्रता के अनुपालन से D. संस्कार के साक्षात्कार से

E. तप की सिद्धि से

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,B (2) केवल B,C (3) केवल B,D (4) केवल D,E

उत्तर- (3) केवल B,D

प्रश्न-18. मानवी बोध की दृष्टी से निम्न में से श्रेष्ठतम बोध की स्थिति है :

(1) विवेकख्याति (2) सामान्य विवेक (3) श्रुत प्रज्ञा (4) ऋतम्भरा प्रज्ञा

उत्तर - (4) ऋतम्भरा प्रज्ञा

प्रश्न-19. सिर दर्द से निवारण हेतु निम्नांकित में से कौन सी योग - क्रियाएं सर्वाधिक उपयोगी है ?

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

A. नाड़ीशोधन B. भ्रामरी प्राणायाम

C. पश्चिमोत्तानासन D. शशांक आसन

E. पवनमुक्तासन भाग -I

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,C,E (2) केवल B,D,E (3) केवल A,B,E (4) केवल B,C,E

उत्तर – (1) केवल A,C,E

प्रश्न-20 . धर्ममेघ समाधि के सन्दर्भ में निम्न का सही क्रम बताएं :

A. सर्वथा विवेकख्याति B. क्लेशकर्म निर्वृत्तिः

C. प्रसंख्यानेअप्यकुसीदस्य D. आनन्त्यातज्ञेयमल्पम

E. सर्वावरणमलापेतस्य

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A,B,C,D,E (2) B,A,C,E,D (3) C,A,B,D,E (4) C,A,B,E,D

उत्तर -(4) C,A,B,E,D

प्रश्न -21. भगवद्गीता के अनुसार `ज्ञानी भक्त ही भगवान् को प्रिय है` का सही सन्दर्भ है :

(1) भगवद्गीता -6/16 (2) भगवद्गीता- 7/17

(3) भगवद्गीता- 8/18 (4) भगवद्गीता -12/14

उत्तर- (2) भगवद्गीता- 7/17

प्रश्न-22. हठरत्नावली के अनुसार एक दिन (24 घंटे) में महावेध का अभ्यास कितनी बार अनुशंसित है ?

(1) चार बार (2) आठ बार (3) बारह बार (4) सोलह बार

उत्तर - (2) आठ बार

प्रश्न-23. स्मृति का प्रकार निम्नांकित में से कौन सा नहीं है ?

(1) प्रतिमा संबंधी स्मृति (2) प्रतिध्वनिक स्मृति

(3) प्रसंगात्मक स्मृति (4) एपिटोपिक स्मृति

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

उत्तर - (4) एपिटोपिक स्मृति

प्रश्न-24. ध्यानबिन्दुपनिषद में प्राणायाम के देवता (देव) है :

A. ब्रम्हा B. वायु C. विष्णु D. महेश E. रूद्र

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,B,C (2) केवल A,C,E (3) केवल A,C,D (4) केवल B,C,E

उत्तर - (2) केवल A,C,E

प्रश्न-25. ``योगाभ्यासों की अध्यापन विधियां `` पुस्तक के अनुसार किसी एक व्यक्ति के योगाभ्यास के लिए 40 वर्गफुट क्षेत्रफल की आवश्यकता होती है तो बारह व्यक्तियों के योगाभ्यास हेतु प्रेक्षण की जाने वाली योगाभ्यास कक्षा के लिए कितने क्षेत्रफल की आवश्यता होगी?

(1) 400 वर्गफुट (2) 440 वर्गफुट (3) 480 वर्गफुट (4) 520 वर्गफुट

उत्तर- (3) 480 वर्गफुट

प्रश्न-26. छोटी आंत के अंगों को चुनिए :

A. ग्रहणी B. अंधांत्र उंडुक C. अग्रक्षुद्रांत, मध्यांत्र D. क्षुद्रांत E. बड़ी आंत

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A और B (2) केवल B और C (3) केवल C और D (4) केवल D और E

उत्तर - उपर्युक्त उत्तर नहीं दिया गया है

प्रश्न-27.अवटु अल्पक्रियता (हाइपरथायरॉडिज्म) में निम्नांकित में से कौन सा योगाभ्यास उपयुक्त नहीं है ?

(1) गोमुखासन (2) सर्वांगासन (3) कंधरासन (4) सिंहगर्जनासन

उत्तर - (1) गोमुखासन

प्रश्न-28. त्रिशिखब्राम्ह्णोपनिषद में भगवान् सूर्य के समक्ष त्रिशिख ऋषि द्वारा किए गए प्रश्नों अनुक्रम है :

A. कारण क्या है B. अखिल (जगत) क्या है?

C. आत्मा क्या है ? D. प्राण क्या है?

E. शरीर क्या है ?

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

Scanned with OKEN Scanner

(1) A,D,E,C,B (2) A,E,D,C,B (3) D,C,B,E,A (4) E,D,A,C,B

उत्तर - (4) E,D,A,C,B

प्रश्न 29. घेरण्ड संहिता के अनुसार हठयोग का अभ्यास प्रारम्भ करने के लिए कौन सी ऋतू उपयुक्त है ?

(1) वर्षा (2) हेमंत (3) शिशिर (4) शरद

उत्तर - (4) शरद

प्रश्न 30. सूची - I के साथ सूची -II का मिलान कीजिए।

सूची I	**सूची -II**
(योगाभ्यास)	**(लाभ)**
A. शशांक भुजंगासन)	I. शरीर की पार्श्व मांसपेशियो में खिचाव करना
B. सेतु आसन	II . गर्दन की मांसपेशियों को सुद्रण करना
C. मेरु आकर्षासन	III पुरुष एवं महिला जनन तंत्र को टोन करना
D. मूर्धासन	IV अकिलीज़ महानाडी को सुदृढ करता है

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II,B-IV, C-I, D-III (2) A-IV, B-II, C-III, D-I

(3) A-III, B-IV, C-I, D-II (4) A-I, B-IV, C-II, D-III

उत्तर -(3) A-III, B-IV, C-I, D-II

प्रश्न-31. `तत्र ध्यानजमनाशयम` का सही सन्दर्भ है:

(1) पातंजल योग सूत्र 1/5 (2) पातंजल योग सूत्र 2/11

(3) पातंजल योग सूत्र 3/2 (4) पातंजल योग सूत्र 4/6

उत्तर- (4) पातंजल योग सूत्र 4/6

प्रश्न-32. सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची I **सूची -II**

(मानसिक विकार) **(लक्षण)**

Scanned with OKEN Scanner

A. मतिभ्रम (हैलुसिनेशन)   I. मिथ्या विश्वास

B. भ्रम (इल्यूजन)   II. उद्दीपन के बिना अवबोध

C. विभ्रम (डिल्यूजन)   III. उद्दीपन का मिथ्या अवबोध

D. अवसादक विकार   IV एक ध्रुवीय विकार

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-III, C-I, D-IV   (2) A-III, B-IV, C-I, D-II

(3) A-II, B-III, C-IV, D-I   (4) A-II, B-IV, C-III, D-I

उत्तर- (3) A-II, B-III, C-I, D-IV

प्रश्न-33. योगतत्वोपनिषद के अनुसार, यदि कोई योगी बाघ, हाथी, शेर और गाय को हाथ से मारता है और इन जानवरों की मृत्यु हो जाती है, इस प्रकार की सिद्धि कहलाती है :

(1) काय सिद्धि   (2) पशु सिद्धि   (3) अणिमा सिद्धि   (4) भूचर सिद्धि

उत्तर - (4) भूचर सिद्धि

प्रश्न 34. निम्नांकित में से मानसिक रुग्णता को चिन्हाकित कीजिए :

A. व्याधि   B. दौर्मनस्य   C. अंगमेजयत्व

D.स्तयान   E. अविरति

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल B,D,E   (2) केवल A,C,D   (3) केवल B,C,A   (4) केवल C,D,E

उत्तर - (1) केवल B,D,E

प्रश्न- 35. भगवद्गीता के अध्याय के अनुसार विषय का सही क्रम है :

A. भक्तियोग   B. भगवान की विभूतियाँ

C. श्रद्धात्रयविभाग   D. गुणत्रय विभाग

E. देवासुर सम्पद

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A,C,B,D,E   (2) B,A,D,E,C   (3) D,A,B,C,E   (4) C,B,A,E,D

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

उत्तर -(2) B,A,D,E,C

प्रश्न 36. योग सूत्र के अनुसार ईश्वर के नाम स्मरण के परिणाम है :

A. गुणों का अभाव B. प्रत्यक चेतना का अधिगम

C. अविद्या का अभाव D. अंतरायों का अभाव

E. सिर्फ तमोगुणों का अभाव

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,B (2) केवल B,C (3) केवल B,D (4) केवल D,E

उत्तर - (3) केवल B,D

प्रश्न-37. तैतरीय उपनिषद के अनुसार निम्न तत्वों की पंक्ति या क्रम बताएं |

A. आदित्य B. चंद्रमा C. अग्नि C. वायु D. वायु E. समस्त नक्षत्र

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A,B,C,D,E (2) B,C,D,E,A (3) C,D,A,B,E (4) D,E,A,B,C

उत्तर - (3) C,D,A,B,E

प्रश्न-38. नारद भक्ति सूत्र अनुसार, भक्त के लक्षणों का सही क्रम है :

A. न किञ्जिद्वाजछति B. न शोचति C. अमृतो भवति

D. न द्वेष्टि E. तृप्तोभवति

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) B,A,C,D,E (2) C,E,A,B,D (3) A,E,B,D,C (4) D,A,B,E,C

उत्तर - (2) C,E,A,B,D

प्रश्न-39. भगवद्गीता के अनुसार दैवी सम्पदा है :

A. अभिमान: B. अद्रोह: C. मार्दवम

C. पारुष्यम D. त्यागः

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

Scanned with OKEN Scanner

(1) केवल A,B,C (2) केवल B,C,D (3) केवल B,C,E (4) केवल C,D,E

उत्तर –(3) केवल B,C,E

प्रश्न-40. सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची I **सूची I**

(योग) **(ग्रन्थ)**

A. ज्ञानयोग I. योग सूत्र

B. भक्तियोग II. शांडिल्य सूत्र

C. राजयोग III. वशिष्ठ संहिता

D. हठयोग IV. विवेकचूड़ामणि

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-I, B-II, C-III, D-IV (2) A-IV, B-II, C-I, D-III

(2) A-III, B-II, C-IV, D-I (4) A-II, B-III, C-IV, D-I

उत्तर - (2) A-IV, B-II, C-I, D-III

प्रश्न - 41. सूची - I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची I **सूची II**

(योगी) **(योग / ग्रन्थ)**

A. गुरु गोरक्षनाथ I क्रियायोग

B. श्री अरविन्द II मेरा जीवन - इसकी वसीयत और सन्देश

C. श्री राम शर्मा आचार्य III योग समन्वय

D. श्री श्यामा चरण लाहिड़ी IV सिद्धसिद्धांत पद्धति

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-I, B-II, C-III, D-IV (2) A-IV, B-III, C-II, D-I

(3) A-III, B-IV, C-II, D-I (4) A-II, B-I, C-IV, D-III

उत्तर -(2) A-IV, B-III, C-II, D-I

Scanned with OKEN Scanner

प्रश्न - 42. अंतधौति निम्नांकित में से कौन सा है ?

(1) दंतधौति (2) दंड धौति (3) बहिष्कृत धौति (4) मूलशोधन

उत्तर - (3) बहिष्कृत धौति

प्रश्न - 43. मानव चेतना के विकास में सर्वाधिक उपयोगी अभ्यास है :

(1) मुमुक्षा (2) मनन (3) निदिध्यासन (4) श्रवण

उत्तर-(3) निदिध्यासन

प्रश्न -44. महाभारत के अनुसार इनमें किसे `महाग्राह` कहा गया है ?

(1) क्रोध (2) अभिमान (3) मोह (4) लोभ

उत्तर -(1) क्रोध

प्रश्न -45. माण्डूक्य उपनिषद के अनुसार सूची I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए I

सूची I	**सूची - II**
A. वैश्वानर	I स्वप्न
B. तेजस	II मात्रा रहित ॐकार
C. प्राज्ञ	III जाग्रत
D. अद्वैतरूप	IV सुषुप्ति

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-III, C-IV, D-I (2) A-III, B-I, C-IV, D-II

(3) A-I, B-III, C-IV, D-II (3) A-IV, B-I, C-III, D-II

उत्तर- (2) A-III, B-I, C-IV, D-II

प्रश्न -46. घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान नियमित नीपावृक्षों के वन में किन पुष्पों की सुगंधी व्याप्त रहती है :

A. कमल B. स्थलपदम् C. गुलाब D. जैती E. मल्लिका

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल B,D,E (2) केवल A,C,E (3) केवल B,D,A (4) केवल A,C,D

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

उत्तर- (1) केवल B,D,E

प्रश्न -47. योगतत्वोपनिषद अनुसार झुर्रियां, बाल सफ़ेद होने से बचाव तथा जठराग्नि वृद्धि के लिए निम्नांकित में से कौन सा योगाभ्यास बताया गया है ?

(1) विपरीतकरणी मुद्रा   (2) कुंजल क्रिया

(3) शीर्षासन   (4) योगमुद्रा

उत्तर- (1) विपरीतकरणी मुद्रा

प्रश्न -48. वशिष्ठ संहिता में कितने सगुण ध्यान का वर्णन है ?

(1) दो   (2) पांच   (3) चार   (4) छः

उत्तर - (2) पांच

प्रश्न -49. योगराजोपनिषद में निम्नलिखित में से कौन से चक्र में बायें इड़ा में दाहिने पिंगला में और मध्य में सुषुम्ना होता है ?

(1) नाभि चक्र   (2) ह्रदय चक्र   (3) कंठ चक्र   (4) भ्रू चक्र

उत्तर - (3) कंठ चक्र

प्रश्न -50. वशिष्ठ संहिता में किस प्रकार के प्रत्याहार का वर्णन है ?

A. किसी बाह्य साधन से शारीरिक रूप से नित्यकर्म करना

B. 18 मर्मस्थानों में क्रमिक रूप से वायु रोकना

C. स्वयं के भीतर ही सभी चीजों को आत्मन के रूप में देखना

D. मनस को आदर, निरादर, शीत और उष्ण से प्रत्याहार (निग्रह)

E. ऐन्द्रिक (इन्द्रिय भूत) वस्तुओं से इन्द्रियों का निग्रह

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,C,E (2) केवल B,C,D (3) केवल B,D,E (4) केवल B,C,E

उत्तर -(4) केवल B,C,E

प्रश्न - 51. योग सूत्र के अनुसार `तुल्यप्रत्यय` का शांत होना और उदित होना सम्बंधित है :

(1) निरोध परिणाम से   (2) सर्वार्थ परिणाम से

Scanned with OKEN Scanner

(3) एकाग्रता परिणाम से   (4) समाधि परिणाम से

उत्तर -(3) एकाग्रता परिणाम से

प्रश्न - 52. नादबिंदोपनिषद में उल्लेखित ओंकार के काल की मात्राओं का सही अनुक्रम है :

A. पतंगिनी   B. घोषिनी C. वैष्णवी   D. ब्राम्ही   E. शंकरी

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) D,A,C,B,E   (2) B,A,C,E,D

(3) B,D,E,C,A   (4) E,D,C,A,B

उत्तर - (2) B,A,C,E,D

प्रश्न- 53.सूची I के साथ सूची - II का मिलान कीजिए।

सूची I	सूची - II
A. अलब्धभूमिकत्व	I. मानसिक क्षोभ
B. उपेक्षा	II समाधि की उच्चतर अवस्था प्राप्त करने में अक्षमता
C. दौर्मनस्य	III इन्द्रिय सुख की ललक
D. अविरति	IV. बुरे व्यक्तियो के प्रति उदासीनता

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-I, B-III, C-IV, D-II   (2) A-IV, B-II, C-III, D-I

(3) A-II, B-III, C-IV, D-I   (4) A-II, B-IV, C-I, D-III

उत्तर -(4) A-II, B-IV, C-I, D-III

प्रश्न- 54. योगवशिष्ठ के अनुसार मन के क्षुब्ध होने पर निम्न शारीरिक दुष्प्रभाव होते हैं :

A. प्राणों की विषमता   B. इन्द्रियों की चंचलता

C. नाड़ियों की विषमता   D. कुजीर्णता रुपी दोष

E. विक्षिप्तता

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,B,C (2) केवल A,C,D (3) केवल B,C,D (4) केवल C,D,E

उत्तर- (4) केवल C,D,E

प्रश्न - 55. संवेदन का गुण निम्नांकित में से कौन सा नहीं है ?

(1) गुणवत्ता (2) तीव्रता (3) मात्रा (परिमाण) (4) स्पष्टता

उत्तर - (3) मात्रा (परिमाण)

प्रश्न- 56. छान्दोग्य उपनिषद किस वेद से सम्बंधित है ?

(1) ऋग्वेद (2) कृष्ण यजुर्वेद

(3) अथर्ववेद (4) सामवेद

उत्तर- (4) सामवेद

प्रश्न- 57. शिव संहिता के अनुसार सूची I के साथ सूची II का मिलान कीजिए :

सूची I (अध्याय)	सूची II (विषयवस्तु)
A. प्रथम अध्याय	I. मानव शरीर नाड़ी चक्र
B. द्वतीय अध्याय	II मुद्रा, बिंदुसिद्धि बांध
C. तृतीय अध्याय	III दुःख, कर्म, मुक्ति
D. चतुर्थ अध्याय	IV. प्राण, प्रणव जप, आसन

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-I, B-IV, C-II, D-III (2) A-III, B-IV, C-I, D-II

(3) A-IV, B-I, C-II, D-III (4) A-III, B-I, C-IV, D-II

उत्तर- (4) A-III, B-I, C-IV, D-II

प्रश्न- 58. निम्नांकित में से `श्रमहरम` चित्तविश्रांतीकरणम हेतु कौन सा योगाभ्यास जाना जाता है ?

(1) मुक्तासन (2) मत्स्यासन (3) शवासन (4) सिद्धासन

Scanned with OKEN Scanner

उत्तर - (3) शवासन

प्रश्न- 59. रामायण के अनुसार किसके कहने पर तपश्विनी शबरी वन में श्री राम की प्रतीक्षा कर रही थी ?

(1) ऋषि भारद्वाज (2) अगस्त्य मुनि (3) मतंग मुनि (4) गौतम ऋषि

उत्तर - (3) मतंग मुनि

प्रश्न- 60. शिव संहिता के अनुसार, मुक्ति की सिद्धि हेतु साधक की सर्वोत्तम अवस्था कौन सी है ?

(1) मृदु (2) मध्य (3) अधिमात्रक (4) अधिमात्रतम

उत्तर - (4) अधिमात्रतम

प्रश्न- 61. महिलाओं के मूत्रमार्ग विकारों के निवारण हेतु उपयुक्त योगाभ्यास है :

(1) वातायनासन (2) मेरुदंडासन (3) कूर्मासन (4) गोमुखासन

उत्तर - (1) वातायनासन

प्रश्न- 62. ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एल.एच) का कार्य क्या है ?

(1) टेस्टोस्टेरोन स्त्राव बढ़ाता है।

(2) वीर्य निर्माण बढ़ाता है

(3) एस्ट्रोजेन स्त्राव बढ़ाता है

(4) अण्डोत्सर्ग

उत्तर -(4) अण्डोत्सर्ग

प्रश्न-63. प्राणधारणा अभ्यास के लिए अपने मुख में दाहिने हाथ के अंगूठे को प्रविष्ट कर उसे स्थापित करके, वायु को स्थिर करने वाली योग अभ्यास विधि किस ग्रन्थ में वर्णित है ?

(1) हठरत्नावली (2) सिद्ध सिद्धांत पद्धति

(3) वशिष्ठ संहिता (4) शिव संहिता

उत्तर - प्रश्न सम्भवता गलत है

प्रश्न-64. हठरत्नावली के अनुसार सूची। के साथ सूची -II का मिलान कीजिए।

सूची। सूची -II

(चक्र) (शुद्धिकरणयोगाभ्यास)

Scanned with OKEN Scanner

A. मूलाधार I. धौति - कर्म

B. अनाहत II. नेति कर्म

C. आज्ञा III. नौलि कर्म

D. मणिपुर IV चक्री कर्म

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-III, B-IV, C-I, D-II (2) A-IV, B-I,C-II, D-III

(3) A-II, B-III, C-IV, D-I (4) A-I, B-III, C-II, D-IV

उत्तर -(2) A-IV, B-I,C-II, D-III

प्रश्न-65. जैन दर्शन के अनुसार पच्चसमिति का क्रम है :

A. भाषा B. आदान C. एषणा D. ईर्या E. उत्सर्ग

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A,C,B,E,D (2) B,C,D,A,E (3) D,A,B,C,E (4) D,A,C,B,E

उत्तर- (4) D,A,C,B,E

प्रश्न-66. बौद्ध दर्शन के अनुसार अष्टांगिक मार्ग का सातवां चरण है :

(1) सम्यक दृष्टि (2) सम्यक स्मृति

(3) सम्यक कर्मान्त (4) सम्यक ध्यान

उत्तर - (2) सम्यक स्मृति

प्रश्न-67. सूची I के साथ सूची II का मिलान कीजिए I

सूची I	सूची II
(योगचूड़ामनोपनिषद नाड़ीज के अनुसार)	(नाड़ीज का स्थान)
A. गांधारी	I. जननांग
B. अलंबुसा	II दाहिनी आँख
C. कुहू	III दाहिनी कान

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

D. यशस्विनी IV मुखः

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए।

(1) A-III, B-II, C-IV, D-I (2) A-II, B-IV, C-I, D-III

(3) A-IV, B-III, C-II, D-I (4) A-I, B-III, C-II, D-IV

उत्तर- (2) A-II, B-IV, C-I, D-III

प्रश्न-68. याज्ञवल्क्य स्मृति के किस अध्याय में `दिव्यप्रकरण` वर्णित है ?

(1) आचाराध्याय में

(2) व्यवहाराध्याय में

(3) प्रायश्चिताध्याय में

(4) विचाराध्याय में

उत्तर - (2) व्यवहाराध्याय में

प्रश्न-69. प्राचीनकाल में आधुनिक काल तक के शिक्षण साधनों का सही अनुक्रम है :

A. खड़िया B. चाट से टगा हुआ प्रोजेक्टर (प्रेक्षक)

(C) शिरोवरी प्रेक्षक (ओवर हेड प्रोजेक्टर) D. चाक और डस्टर

E. स्मार्ट बोर्ड

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A,D,C,B,E (2) A,D,B,C,E (3) D,A,C,B,E (4) D,A,B,C,E

उत्तर –(1) A,D,C,B,E

प्रश्न-70. योग सूत्र के अनुसार शौच पालन के परिणाम हैं :

A. सुख प्राप्ति B. अपने शरीर के अंगों से वैराग्य

C. इन्द्रिय शुद्धि D. इन्द्रिय जय E. सौमनस्य

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,B, C (2) केवल B,C,D (3) केवल B,D,E (4) केवल C,D,E

ज्ञान क्रांति परिवार
Scanned with OKEN Scanner

उत्तर- (3) केवल B,D,E

प्रश्न-71. सूची I के साथ सूची -II का मिलान कीजिए :

सूची I (ग्रन्थ)	**सूची -II (विषय)**
A. ईशावास्योपनिषद	I. गार्ग्य बालाकि और अजातशत्रु
B. बृहदारण्यक उपनिषद	II. कुर्वन्नेवह कर्माणि
C. माण्डूक्य उपनिषद	III. पराविद्या और अपराविद्या
D. मुण्डक उपनिषद	IV. ॐकार की तीन मात्राएँ

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-I, C-IV, D-III   (2) A-III, B-I, C-II, D

(3) A-II, B-III, C-I, D-IV   (4) A-IV, B-I, C-II, D-III

उत्तर- (1) A-II, B-I, C-IV, D-III

प्रश्न-72. हठयोगी का आहार होना चाहिए :

(1) लघुपाकम (2) पर्युसितम (3) एकाहारम (4) उष्णं

उत्तर - (1) लघुपाकम

प्रश्न-73. शिव संहिता में कितने \`सुषुम्ना के स्थान\` का उल्लेख है ?

(1) दस (2) चार (3) पांच (4) छः

उत्तर - (3) पांच

प्रश्न-74. स्वामी धीरेन्द्र ब्रम्हचारी द्वारा वर्णित सूक्ष्म व्यायाम का सही अनुक्रम कौन सा है ?

A. उच्चारण स्थल तथा विशुद्धि चक्र की शुद्धि

B. नेत्र शक्ति विकासक

C. मेधा शक्ति विकासक

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

D. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

E. स्मरण शक्ति विकासक

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए

(1) A,D,E,C,B (2) A,C,D,E,B (3) B,A,C,E,D (4) B,E,D,C,A

उत्तर –(1) A,D,E,C,B

प्रश्न 75. योग सूत्र के अनुसार भूतजय के सन्दर्भ में निम्न का सही क्रम है :

A. स्वरुप B. स्थूल C. अन्वय D. सूक्ष्म E. अथर्वतत्व

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A,B,C,D,E (2) B,A,C,D,E (3) B,A,D,C,E (4) A,C,B,D,E

उत्तर - (3) B,A,D,C,E

प्रश्न- 76. भगवद्गीता के अनुसार नरक के द्वार हैं :

A. लोभ B. मोह C. मत्सर D. क्रोध E. काम

(1) केवल A,C,E (2) केवल A,D,E (3) केवल B,C,D (4) केवल A,B,C

उत्तर - (2) केवल A,D,E

प्रश्न-77. घेरण्ड संहिता के अनुसार राजयोग की निम्नलिखित अवस्थाओं को व्यवस्थित कीजिए :

A. भक्ति योग B. नादम C. मनोमूर्छा D . लायसिद्धि E. रसानंद

नीचे दिए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) B,D,E,A,C (2) B,E,D,A,C (3) D,E,B,A,C (4)C,A,B,D,E

उत्तर - (2) B,E,D,A,C

प्रश्न- 78. कृतार्थंप्रति नष्टमप्यनष्टं सम्बंधित है :

(1) दृष्टा से (2) दृश्य से (3) स्वामी से (4) चेतना से

उत्तर - (1) दृष्टा से

प्रश्न- 79. `शिव संहिता` अनुसार सुषुम्ना नाड़ी सी नाड़ी स्थित है जिसके स्मरण मात्र से ब्रम्हज्ञान की उत्पत्ति होती है ?

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

(1) शंखिनी नाड़ी (2) चित्रा नाड़ी (3) कूर्म नाड़ी (4) अलंबुसा

उत्तर - (2) चित्रा नाड़ी

प्रश्न- 80. गंभीर योगाभ्यासकर्ता के लिए प्रेक्षा ध्यान का सही अनुक्रम क्या है ?

A. शरीर प्रेक्षा B. कायोत्सर्ग C. श्वास प्रेक्षा D. चैतन्य केंद्र प्रेक्षा

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A,B,C,D,E (2) A,E,D,C,B (3) B,D,C,E,A (4) B,C,D,A,E

उत्तर –(1) A,B,C,D,E

प्रश्न 81. योगकुंडली उपनिषद के अनुसार प्राण पर नियंत्रण करने के लिए कौन से योगाभ्यास है ?

(1) मिताहार, आसन और शक्तिचालिनी मुद्रा

(2) महामुद्रा, महाबंध और महावेध

(3) मिताहार और निर्विषिकरण अभ्यास

(4) महामुद्रा और प्राणायाम का अभ्यास

उत्तर - (1) मिताहार, आसन और शक्तिचालिनी मुद्रा

प्रश्न-82. निम्नांकित के लिए अपेक्षित ऊर्जा के अनुसार ऊर्जा की खपत (कैलोरी में) को आरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए :

A. श्रमिक B. कारपोरेट जगत का अधिकारी

C. कृषक D. दर्जी

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) B,D,C,A (2) B,D,A,C (3) A,C,D,B (4) A,B,C,D

उत्तर -(3) A,C,D,B

प्रश्न 83. सूची I को सूची II से मिलाइए :

सूची I **सूची II**

(विकार) **(योगाभ्यास)**

A. वृक्क विकार I. तोलुंगुलासन

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

B. पुरःस्थ रोग II कंधरासन

C. पृष्ठवेदना III. जयेष्टिकासन

D. ग्रीवदंश IV हंसासन

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) A-II, B-I, C-IV, D-III (2) A-III, B-IV, C-II, D-I

(3) A-IV, B-I, C-II, D-III (4) A-IV, B-II, C-III, D-I

उत्तर- (3) A-IV, B-I, C-II, D-III

प्रश्न-84. `स मेन्द्रो मेध्या स्पृणेतु। अमृतस्य देव धारणो भूयासम` का सही संदर्भ हैं :

(1) तैतरीयोपनिषद 1/1/1 (2) तैतरीयोपनिषद 1/2/1

(3) तैतरीयोपनिषद 1/3/1 (4) तैतरीयोपनिषद1/4/1

उत्तर- (4) तैतरीयोपनिषद1/4/1

प्रश्न- 85. जैनदर्शन के अनुसार अनुप्रेक्षाएँ हैं :

A. एकत्व B. तप C. निर्जरा

D. याचना E. धर्मभावना

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल B,C,D (2) केवल A,C,E (3) C,D,E (4) A,B,D

उत्तर- (2) केवल A,C,E

प्रश्न- 86. वृक्क में अंगों का सही अनुक्रम बताइए :

A. अपवाही धमनी B. अभिवाही धमनी

C. हेनले का फंदा D. संग्राहक नलिका

E. समीपस्थ संवलित नलिका

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

(1) B,A,E,C,D (2) A,B,E,C,D (3) D,E,C,A,B (4) D,E,C,B,A

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

उत्तर- (1) B,A,E,C,D

प्रश्न- 87. घेरण्ड संहिता के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सी शोधन क्रिया दिव्यदृष्टि नहीं प्रदान करती है?

(1) कर्ण धौति (2) त्राटक (3) नेतिकर्म (4) कपालरंध्र

उत्तर - (1) कर्ण धौति

प्रश्न-88. `वस्तुशून्यता सम्बंधित है:

(1) आगम से (2) विपर्यय से (3) विकल्प स (4) निद्रा से

उत्तर - (3) विकल्प से

प्रश्न- 89. वशिष्ठ संहिता के अनुसार निम्नांकित में से कौन से अंतरंग योग के अभ्यास हैं ?

A. ध्यान B. एकाग्रता C. प्रत्याहार D. धारणा E. वैराग्य

नीचे दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,B,D (2) केवल A,D,E (3) केवल A,C,E (4) केवल A,C,D

उत्तर - (4) केवल A,C,D

प्रश्न 90. वशिष्ठ संहिता के अनुसार योग साधक को प्राणायाम आरम्भ करने से पूर्व क्या करना चाहिए ?

A. औसत मात्रा में पौष्टिक भोजन B. सगर्भ और निरगर्भ का अभ्यास

C. नाड़ियों की शुद्धि D. उपयुक्त समय का चयन

E. मन में नारायण की छवि बनाना

नीचे दिए गए विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :

(1) केवल A,C,D (2) केवल A,B,C (3) केवल B,D,E (4) केवल A,C, E

उत्तर -(1) केवल A,C,D

नोट- जून 2024 का पेपर UGC द्वारा रद्द कर दिया गया था जिस कारण से उत्तर कुंजी जारी नहीं की गई थी इसलिए उत्तर योग क्रांति परिवार के सदस्यों ने अपनी समझ से बनाई हुई है अतः उत्तर में कुछ गलतियां हो सकती है ।

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner

योग क्रांति परिवार

Scanned with OKEN Scanner