

PACIFIC ACADEMY OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH UNIVERSITY

UDAIPUR

Admission Test for Ph.D.

February 24, 2019

SECTION – B

Yoga

Max. Marks – 100

Total Max. Time : 03 Hours

Roll No. (in figures) _____

Roll No. (in words) _____

Signature of the Candidate _____

Signature of Invigilator's 1. _____ 2. _____

Q.51 "समत्वंयोगो उच्यते" Sentence is related to:

"समत्वंयोगो उच्यते" उक्ति संबंधित है :

(a) Mahabharata

महाभारत से

(b) Gita

गीता से

(c) Ramayan

रामायण से

(d) Hathapardeepika

हठप्रदीपिका से

Q.52 According to Yoga Sutra, Which of the following are essential for perfection of Abhyasa:

योगसूत्र के अनुसार, अभ्यास की सिद्धि के लिए निम्नलिखित में से कौन से आवश्यक हैं?

(A) Bhakti / भक्ति

(B) Deergha Kala / दीर्घकाल

(C) Nirantarta / निरंतरता

(D) Swadhyaya / स्वाध्याय

Find the correct combination according to the code:

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

(a) (b) and (c) are correct.

(b) और (c) सही है।

(c) (b) and (d) are correct.

(b) और (d) सही है।

(a) and (b) are correct.

(a) और (b) सही है।

(c) and (d) are correct.

(c) और (d) सही है।

Q.53 What is not the type of traditional Yoga?

कौनसा परम्परागत योग का प्रकार नहीं है ?

(a) Hathayoga

हठयोग

(b) Rajayoga

राजयोग

(c) Karmayoga

कर्मयोग

(d) Vikramyoga

विक्रमयोग

Q.54 Who is creator of "Yogasutra"?

योगसूत्र के रचयिता है :

(a) Patanjali

पतंजलि

(b) Kapil

कपिल

(c) Swatamaram

स्वात्माराम

(d) Jaimini

जैमिनि

Q.55 How many types of "Yama" according to yogasutra?

योगसूत्रानुसार यम कितने प्रकार के होते हैं ?

(a) 3

(b) 4

(c) 5

(d) 6

Q.56 How many types of 'Vayu' ?

वायु कितने प्रकार की होती है ?

(a) 5

(b) 6

(c) 7

(d) 8

Q.57 Who is creator of "Hathapradeepika"?

हठप्रदीपिका के रचयिता है ?

(a) Swatmaram

स्वात्माराम

(b) Charandas

चरणदास

(c) Gheranda Rishi

घेरण्ड ऋषि

(d) Patanjali

पतंजलि

Q.58 The establishment of continence (Brahmacharya) is :

ब्रह्मचर्य है :

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| (a) Yama
यम | (b) Niyama
नियम |
| (c) Vrata
व्रत | (d) Tapasya
तपस्या |

Q.59 What is Yoga?

योग क्या है ?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| (a) Asana
आसन | (b) Union or Join
संलग्न होना |
| (c) Differentiation
अलगाव होना | (d) None of the above
इनमें कोई नहीं |

Q.60 Pratyahar means:

प्रत्याहार का अर्थ है ?

- | | |
|--|---|
| (a) Breathing Control
भवासो पर नियंत्रण | (b) Senses Control
इन्द्रियो पर नियंत्रण |
| (c) Body Control
भारीर पर नियंत्रण | (d) Mind Control
मन पर नियंत्रण |

Q.61 Jainism preaches three Ratnas:

जैन दर्शन तीन रत्नों का उपदेश देता है:

- (A) Right knowledge / सम्यक् ज्ञान
(B) Right Conduct / सम्यक् चरित्र
(C) Right Philosophy / सम्यक् दर्शन
(D) Right speech / सम्यक् वाक्

Find the correct combination according to the code:

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

- | | |
|---|---|
| (a) (a),(b) and (c) are correct.
(a), (b) और (c) सही है। | (b) (b),(a) and (d) are correct.
(b), (a) और (d) सही है। |
| (c) (c),(d) and (b) are correct.
(c), (d) और (b) सही है। | (d) (d),(c) and (d) are correct.
(d), (c) और (a) सही है। |

Q.62 What is the right time for Yoga Practice:

योग किस समय करना चाहिए

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (a) Afternoon
दिन | (b) Night
रात |
| (c) Evening
भाम | (d) Morning
सुबह |

Q.63 What is the ration of Pranayama?

प्राणायाम का अनुपात क्या है ?

- | | |
|-----------|-----------|
| (a) 1:4:2 | (b) 1:2:1 |
| (c) 1:2:2 | (d) 1:4:4 |

Q.64 Type of Shat Kriya:

क्रिया के प्रकार है :

- | | |
|-------|-------|
| (a) 8 | (b) 9 |
| (c) 7 | (d) 6 |

Q.65 Kriya yoga includes:

क्रिया योग सम्मिलित है:

- (A) Swadhyaya / स्वाध्याय
- (B) Tapas / तप
- (C) Avidya / अविद्या
- (D) Ishwara Pranidhana / ईश्वर प्राणिधान

Find the correct Combination according to the code:

कूट के अनुसार सही संयोजन चुनें:

- | | |
|---|---|
| (a) (c),(b) and (d) are correct.
(c), (b) और (d) सही है। | (d),(c) and (a) are correct.
(d), (c) और (a) सही है। |
| (c) (a),(b) and (c) are correct.
(a), (b) और (c) सही है। | (b),(a) and (d) are correct.
(b), (a) और (d) सही है। |

Q.66 Write the name of the 5th Pose of Suryanamaskar:

सूर्यनमस्कार में पांचवे पोज का नाम लिखिए।

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| (a) Parvatasana
पर्वतासन | (b) Adomukhashvasana
अदोमुख वानासन |
| (c) Bhujangasana
भुजगांसन | (d) None of the above
कोई भी नहीं |

Q.67 Which one is not Bandha:

निम्न में से बंध नहीं है।

(a) Uddiyan

उड्डायन

(b) Jihava

जिहवा

(c) Kumbhak

कुम्भक

(d) Mool

मूल

Q.68 Which asana is used to increase the height?

लम्बाई बढ़ाने के लिए कौनसा आसन किया जाता है।

(a) Gomukhasana

गोमुखासना

(b) Tadasana

ताडासन

(c) Uttkatasana

उत्काटसन

(d) Vrakshasana

वृक्षासन

Q.69 Dharna is which part of Asthang Yoga?

धारणा अष्टांग योग का कौनसा भाग है ?

(a) First

पहला

(b) Third

तीसरा

(c) Sixth

छठा

(d) Seventh

सतवां

Q.70 Who is the writer of Yoga Sutra?

योग सूत्र के लेखक है ?

(a) Swatmaram

स्वात्माराम

(b) Mahrshi Patanjali

महर्षि पतंजलि

(c) Charandas

चरणदास

(d) Kapil manu

कपिल मनु

Q.71 Transcendental Meditation was propagated by:

भावातीत ध्यान का प्रतिपादन किसने किया था ?

(a) Swami Ram Dev

स्वामी रामदेव

(b) Maharshi Dayanand

महर्षि दयानन्द

(c) Swami Shivananda

स्वामी शिवानंद

(d) Maharshi Mahesh Yogi

महर्षि महेश योगी

Q.72 What are the Course of Stress?

तनाव के कारण क्या है ?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| (a) Death of family member
परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु | (b) Job Change
नौकरी बदलना |
| (c) Money
पैसा | (d) All of the above
उपरोक्त सभी |

Q.73 In major depression which of the following is a significant neurotransmitter:

अवसाद में कौनसा न्यूरोट्रांसमीटर इनमें से महत्वपूर्ण है :

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| (a) Serotonin
सेरोटोनिन | (b) Dopamine
डोपामिन |
| (c) Beta-carotene
बेटाकेरोटीन | (d) Acetylcholine
एकटीलकोलीन |

Q.74 Which of the following physical symptom are associated with Panic Attacks:

पैनिक अटैक के भारीरिक्त लक्षण क्या रहते है।

- | | |
|--|--|
| (a) Heart Palpitation
दिल की घबराहट | (b) Perspiring
पसीना |
| (c) Hyperventilating
अतिवातायनता | (d) None of the above
उपरोक्त में से कोई नहीं |

Q.75 How to get free from depression:

अवसाद से कैसे बचा जा सकता है :

- | | |
|---|--|
| (a) Avoid alcohol and strict drug
मदिरा तथा न गीले पदार्थ से बचे | (b) Avoid being alone
अकेले रहने से बचे |
| (c) Set a small goal each day
प्रतिदिन के लिये लक्ष्य निर्धारित करें | (d) All of the above
उपरोक्त सभी |

Q.76 The Situation on that cause stress are known as:

वह परिस्थिति जिसमें तनाव होता है, वह है।

- | | |
|--|-------------------------------|
| (a) Obesity
मोटापा | (b) Stress
तनाव |
| (c) Stress Response
तनाव के प्रति प्रतिक्रिया | (d) Intelligence
बुद्धिमता |

Q.77 Mityahar in Hatha Yoga means:

मित्याहार का हठ योग में अर्थ है :

- | | |
|---------------------------------|--|
| (a) Little eating
थोड़ा खाना | (b) Neither overeating or under eating
न ज्यादा न कम खाना |
| (c) Under eating
कम खाना | (d) Only over eating
केवल ज्यादा खाना |

Q.78 Learning of a specific yoga practice by a student depends upon:

किसी विद्यार्थी द्वारा किसी विशिष्ट योग अभ्यास को सीखना निम्नलिखित में से किस पर निर्भर करता है ?

- | | |
|---|--|
| (a) Concentration of the instructor
प्रतिशिक्षक की एकाग्रता पर | (b) Power of the instructor
प्रतिशिक्षक की भाक्ति पर |
| (c) Clear instruction of the instructor
प्रतिशिक्षक के स्पष्ट प्रतिशिक्षण पर | (d) Self Confidence of the Instructor
प्रतिशिक्षक के आत्मविश्वास पर
Self Confidence of the Instructor
प्रतिशिक्षक के आत्मविश्वास पर |

Q.79 Which asana is good for chronic lower back pain?

पुराने कमर दर्द के लिए कौनसा आसन करना चाहिए।

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| (a) Dhanurasan
धनुरासन | (b) Bhujangasan
भुजंगासन |
| (c) Chakrasan
चक्रासन | (d) Halasan
हलासन |

Q.80 Dress for Yoga Practice should be:

योग के लिए कपड़े कैसे होने चाहिए।

- | | |
|--|---|
| (a) Tight Fitting Jeans
टाइट कसी हुई जिन्स | (b) Costly and Sophisticated Dress
महंगे और जटिल कपड़े |
| (c) Protective Covering from Head to Toe
उपर से नीचे पूरी ढकी हुई | (d) Loose Fitting and Comfortable
ढीले ढाले आरामदायक |

Q.81 Which of the following is not a Vritti:

इनमें से वृत्ति का प्रकार नहीं है।

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (a) Pramana
प्रमाण | (b) Vikalpa
विकल्प |
| (c) Viveka
विवेक | (d) Nidra
निद्रा |

Q.82 Chakra and Nadis are component of which kosha?

चक्र और नाडी किस कोश के तत्व हैं।

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| (a) Annamaya
अन्नमय | (b) Pranamaya
प्राणमय |
| (c) Manomaya
मनोमय | (d) Vijanayamay
विज्ञानमय |

Q.83 Stress causes hyperactivity of involuntary organs through:

तनाव निम्नलिखित में से किसके माध्यम में अनैच्छिक अंगों में अति सक्रियता लाता है ?

- | | |
|---|--|
| (a) Group of spinal nerves
मेरुदण्ड तंत्रिकाओं का समूह | (b) Group of cranial nerves
कपाल तंत्रिकाओं का समूह |
| (c) Sympathetic nerves
सिम्पैथेटिक तंत्रिकाएं | (d) Parasympathetic nerves
पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिकाएं |

Q.84 Which of the following Pranayama purification the astral body?

कौनसा प्राणायाम सूक्ष्म शरीर का शुद्धिकरण करता है।

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| (a) Ujjai
उज्जयी | (b) Nadishodhan
नाडी शोधन |
| (c) Surya Bhedan
सूर्य भेदन | (d) Moorcha
मूर्च्छा |

Q.85 Yoga Karmasu _____ (Fill in the blanks):

योग कर्मासु _____ है।

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| (a) Nischalam
निःफल | (b) Kaushalam
कौशल |
| (c) Chalam
फल | (d) Phalam
फल |

Q.86 Six technical subject related to ved are known as :

छः तकनीकी विषयों को वेदों में कहा जाता है।

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| (a) Samhita
संहिता | (b) Vedanga
वेदांग |
| (c) Brahmanas
ब्रह्मण्यस | (d) Aranyakas
आरण्यक |

Q.87 Which asana is recommended for diabetes:

मधुमेह मिटाने के लिए रामबाण आसन कौनसा है।

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| (a) Parvatasan
पर्वतासन | (b) Pashchimitonasana
पश्चिमतोनासन |
| (c) Uttanpadasan
उत्तानपादासन | (d) Mandukasana
मणूकासन |

Q.88 How many chapters are there in Patanjali Yoga Sutra?

पतांजली योग सूत्र में कौनसा अध्याय है ?

- | | |
|-------|-------|
| (a) 4 | (b) 3 |
| (c) 5 | (d) 6 |

Q.89 “Asmita” Means Ekamata Of:

“अस्मिता” का अभिप्राय की एकात्मकता है।

- | | |
|--|---|
| (a) Manas and Atma
मन और आत्मा | (b) Drik and Darshanshakti
दृक् और दर्शन शक्ति |
| (c) Sharira and Indriya
भारीर और इन्द्रिय | (d) Sukha And Dukha
सुख और दुःख |

Q.90 Which is basic text of Yoga philosophy?

योग दर्शन कि पुस्तक है।

- | | |
|--|---------------------------------------|
| (a) Hatha Yoga pradipika
हठ योग प्रदिपिका | (b) Gheranda Sanhita
घेरण्ड संहिता |
| (c) Patanjali Yoga Sutra
पंतजलि योग सूत्र | (d) Shiv Sanhita
शिव संहिता |

Q.91 The Sanskrit word ‘Veda is derived’ from the root word ‘vid’ which means:

संस्कृत भाब्द वेद में विद से स्थापित हुआ है जिसका अर्थ है।

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| (a) To Understand
समझना | (b) To know
जानना |
| (c) To See
देखना | (d) To Hear
सुनना |

Q.92 The word 'Nadi' is derived from the word 'Nad.

नाडी भाब्द नाड से उत्पन्न हुआ है, जिसका अर्थ है।

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| (a) To Flow
बहना | (b) To Blow
गुजरना |
| (c) To Run
भागना | (d) To Carry
ले जाना |

Q.93 Raja Yoga is the Yoga of Controlling our:

राज योग नियंत्रण रखता है।

- | | |
|--------------------------------|---|
| (a) Sense Organs
इन्द्रियों | (b) Organs of Action
कार्य करने के ढंग |
| (c) Mind
दिमाग | (d) Our Emotion
भावनाओं पर |

Q.94 According to Patanjali, "Heyahetu" is the union of :

पतंजलि के अनुसार, 'हेयहेतु' निम्नलिखित में से किनका संयोग है ?

- | | |
|--|---|
| (a) Drishta and Drishya
दृष्टा और दृ य | (b) Manas and Indriya
मन और इन्द्रिय |
| (c) Atma and Parmatma
आत्मा और परमात्मा | (d) Manas and Buddhi
मन और बृद्धि |

Q.95 What is Cobra Pose Called in Sanskrit:

कोबरा पोस को संस्कृत में कहते हैं।

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| (a) Bhujangasan
भुजंगासन | (b) Santolanasana
संतोलानासन |
| (c) Mayurasana
मयुरासन | (d) Sarpasana
सर्पासन |

Q.96 Cronic stress leads to_____:

ब्रोनिक तनाव की वजह से ----- बढ़ती है।

- | | |
|--|--|
| (a) Serious Health Related
problem
गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं | (b) A Health Life
एक स्वस्थ जीवन |
| (c) A Happy Life
एक सुखी जीवन | (d) None of the above
उपरोक्त में से कोई नहीं |

Q.97 Which Pranayama is good for high blood pressure?

कौनसा प्राणायाम उक्त रक्तचाप के लिए अच्छा है।

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| (a) Bhastrika
भस्त्रिका | (b) Bhramari
भ्रामरी |
| (c) Suryabhedan
सूर्यभेदन | (d) All of the above
उपरोक्त सभी |

Q.98 Which asana is good for gas problem?

गैस कि समस्या के लिए कौनसा आसन करना चाहिए।

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| (a) Sinhasana
सिंहासन | (b) Akarandhanurasana
अकर्णधनुरासन |
| (c) Chakrasana
चक्रासन | (d) Pawanmuktasana
पवनमुक्तासन |

Q.99 What are the last three stages of Yoga known as Asthanga Yoga?

अष्टांग योग के अंतिम तीन प्रकार कहलाते हैं।

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| (a) Antrik Sadhan
आंतरिक साधन | (b) Bahari Sadhan
बाहरी साधन |
| (c) Shatkarma
षट्कर्म | (d) Pranayama
प्राणायाम |

Q.100 Which one of the following is not included in 10 principal nadis?

निम्नांकित में से कौन-सी नाड़ी दस मुख्य नाड़ियों में शामिल नहीं है ?

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| (a) Alambusha
अलम्बुशा | (b) Kuhu
कुहू |
| (c) Koorma
कूर्म | (d) Shankhini
शंखिनी |

Rough Sheet