

MA Sem IV

Interdisciplinary course – Yoga and Meditation

Sample Questions

(१) आदिनाथेन कस्यै हठयोगविद्या उपदिष्टा?

- a. गिरिजायै
- b. लक्ष्मीदेव्यै
- c. मेनायै
- d. सरस्वत्यै

(२) महासिद्धाः ----- खण्डयन्ति ।

- a. पापदण्डम्
- b. पुण्यदण्डम्
- c. कालदण्डम्
- d. नाशदण्डम्

(३) हठविद्या परं ----- ।

- a. गोप्या
- b. प्रकाशिता
- c. साध्या
- d. मान्या

(४) ----- इति योगमठस्य एकं लक्षणम् ।

- a. अल्पद्वारम्
- b. महाद्वारम्
- c. उच्चम्
- d. नीचम्

(५) ----- इति योगमठस्य अपरं लक्षणम् ।

- a. नात्युच्चनीचायतम्
- b. उच्चम्
- c. नीचम्
- d. जन्तूज्झितम्

(६) हठस्य प्रथमाङ्गत्वेन किं निर्दिष्टम् ?

- a. आसनम्
- b. आरोग्यम्

- c. दानम्
- d. ईश्वरपूजनम्

(७) कति नियमाः ?

- a. एकादश
- b. चतुर्दश
- c. द्वादश
- d. दश

(८) अङ्गलाघवस्य कृते किं कुर्यात् ?

- a. साधनाम्
- b. जपम्
- c. आसनम्
- d. अभ्यासम्

(९) कति सारभूतानि आसनानि ?

- a. चत्वारि
- b. दश
- c. त्रीणि
- d. नव

(१०) कति प्रमुखबन्धाः ?

- a. द्वे
- b. त्रीणि
- c. चत्वारि
- d. पञ्च

(११) योगिनां कृते इष्टाहारः ।

- a. स्निग्ध
- b. रूक्ष
- c. लवण
- d. तीक्ष्ण

(१२) योगिनां कृते अनिष्टाहारः ।

- a. अतिलवणयुक्तः
- b. शीतः
- c. मधुरः
- d. चतुर्थांशविवर्जितः

- (१३) प्रथमोपदेशस्य केन्द्रविषयः कः ?
- आसन
 - प्राणायाम
 - मुद्रा
 - बन्ध
- (१४) चतुर्थोपदेशस्य केन्द्रविषयः कः ?
- समाधि
 - आसन
 - प्राणायाम
 - मुद्रा
- (१५) चन्द्रनाडी नाम
- इडा
 - पिङ्गला
 - सुषुम्ना
 - मध्यगा
- (१६) मध्यमे प्राणायामे
- स्वेदः भवति ।
 - आनन्दः भवति ।
 - उत्तमस्थानं आप्नोति ।
 - कम्पः भवति ।
- (१७) प्राणायामस्य अभ्यासकाले वायुः केन प्रकारेण सेवितः भवेत् ?
- शनैः शनैः
 - त्वरया
 - एकाग्रतया
 - दृढतया
- (१८) अधोदत्तसंज्ञासु किं कर्म षट्क्रियासु एकं वर्तते ?
- नौलिः
 - नाडीशुद्धिः
 - पूरकः
 - रेचकः
- (१९) अधोदत्तसंज्ञासु किं कर्म षट्क्रियासु अपरं वर्तते ?
- कपालभातिः

- b. नाडीशुद्धिः
c. पूरकः
d. रेचकः
- (२०) पूरकान्ते कं बन्धं कुर्यात् ?
a. उड्डियान
b. जालन्धर
c. उदरबन्धम्
d. पृष्ठबन्धम्
- (२१) भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा इति ----- ।
a. प्लाविनी
b. खेचरी
c. विपरीतकरणी
d. वज्रोली
- (२२) मनश्च बध्यते येन ----- तेन बध्यते ।
a. शरीरम्
b. पवनः
c. विश्वम्
d. जगतम्
- (२३) भ्रुवोर्मध्ये ----- मनस्तत्र विलीयते ।
a. गुरुस्थानम्
b. ईशस्थानम्
c. परमस्थानम्
d. शिवस्थानम्
- (२४) समाधेः चरमावस्थायां योगी ----- समो भवेत् ।
a. योगीश्वर
b. भक्त
c. साधक
d. गुरु
- (२५) नादानुसंधानस्य प्रथमाभ्यासे कीदृशः नादः श्रूयते ।
a. सूक्ष्मातिसूक्ष्मः
b. भ्रमरध्वनिः
c. नानाविधो महान्
d. वीणाध्वनिः

