

|                  |                       |                       |             |                     |
|------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|---------------------|
| विद्यार्थिनी सही | कनिष्ठ पर्यवेक्षक सही | वरिष्ठ पर्यवेक्षक सही | परिक्षक सही | प्राप्त गुण ५० पैकी |
|                  |                       |                       |             |                     |

शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापुर-परीक्षा मार्च -२०२२

सेंटर-कमला कॉलेज बैठक क्र.

पी.जी.डिप्लोमा इन योगा थेरपी

पेपर. १

विषयाचे नाव : फाउंडेशन ऑफ योगा

विषय कोड : ४३३७३

दिनांक : २५/०७/२०२२

वेळ : १.०० ते २.००



एकुण गुण : ५०

|         |  |   |   |  |       |
|---------|--|---|---|--|-------|
|         | पतंजलीनुसार यमचे पाच प्रकार आहेत:                            |   |   |  | उत्तर |
| प्र. १. | अ) अहिंसा, अस्तेया, सत्य, ब्रह्मचर्य आणि आसन.                | ब) अहिंसा, सत्य, अस्तेया, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह | क) सत्य, अस्तेया, ब्रह्मचर्य, अपरीग्रह आणि ध्यान. | ड) अस्तेया, ब्रह्मचर्य, सत्य, ध्यान आणि आसन. |       |
| प्र. २. | राजयोग हा आपला नियंत्रित करण्याचा योग आहे:                   |   |   |  | उत्तर |
|         | अ) सेन्स ऑर्गन   | ब) अवयव   | क) मन   | ड) आमच्या भावना                              |       |
|         | "नाडी" हा शब्द "नाद" शब्दापासून आला आहे ज्याचा अर्थ असा आहे: |   |   |  | उत्तर |
| प्र. ३. | अ) वाहणे   | ब) फुंकणे   | क) चालविण्यासाठी                                  | ड) वाहन नेण्यासाठी                           |       |





|          |  |                         |                    |                   |       |
|----------|--|-------------------------|--------------------|-------------------|-------|
| प्र. ४.  | अजना चक्र कोठे आहे?                            |                         |                    |                   | उत्तर |
|          | अ) भुवया केंद्र                                | ब) छाती                 | क) जीभ             | ड) पाय            |       |
| प्र. ५.  | खालीलपैकी पंच भूत कोणता नाही?                  |                         |                    |                   | उत्तर |
|          | अ) पृथ्वी                                      | ब) पाणी                 | क) सूर्यप्रकाश     | ड) हवा            |       |
| प्र. ६.  | कोणता मुद्रा मलाशयातील सर्व रोगांचा नाश करते   |                         |                    |                   | उत्तर |
|          | अ) ब्राह्मी मुद्रा                             | ब) शंभवी मुद्रा         | क) आकाशचारी मुद्रा | ड) अश्विनी मुद्रा |       |
| प्र. ७.  | अष्टांगमार्गा कोणत्या तत्वज्ञानाचे योगदान आहे? |                         |                    |                   | उत्तर |
|          | अ) जैन धर्म                                    | ब) योग प्रणाली          | क) मीमांसा         | ड) वेदांत         |       |
| प्र. ८.  | कोणता गुण खालीलपैकी नाही?                      |                         |                    |                   | उत्तर |
|          | अ) सत्व  | ब) राजस                 | क) तमस             | ड) एकग्रह         |       |
| प्र. ९.  | खालीलपैकी यम नाही:                             |                         |                    |                   | उत्तर |
|          | अ) अपरीग्रहा                                   | ब) अष्टेय               | क) संतोष           | ड) ब्रह्मचर्य     |       |
| प्र. १०. | योगी स्वात्माराम कोण आहेत?                     |                         |                    |                   | उत्तर |
|          | अ) हठप्रदिपिकाचे लेखक                          | ब) योगाचे संश्लेषण लेखक | क) जीवन दिव्य लेखक | ड) योगसूत्र लेखक  |       |
| प्र. ११. | स्ट्रेस हारमोन कोणता आहे.....                  |                         |                    |                   | उत्तर |
|          | अ) मेलाटोनिन                                   | ब) इन्सुलिन             | क) कोर्टिसोल       | ड) सेरोटोनिन      |       |



|         |  |                    |  |                         |       |
|---------|--|--------------------|--|-------------------------|-------|
|         | योग चे प्रवर्तक कोणास म्हटले आहे             |                    |  |                         | उत्तर |
| प्र.१२  | अ) महर्षी व्यास                              | ब) विष्णू          | क) हिरण्यगर्भ  | ड) पतंजली               |       |
|         | पुरका, कुंभका आणि रेचका मधील प्रमाण आहे      |                    |  |                         | उत्तर |
| प्र.१३. | अ) 1: 2: 4                                   | ब) 2: 4: 1         | क) 1: 4: 2   | ड) 2: 4: 2              |       |
|         | पिंगला पाण्याचे स्वरूप आहे                   |                    |  |                         | उत्तर |
| प्र.१४. | अ) थंड                                       | ब) गरम             | क) गरम आणि थंड   | ड) यापैकी नाही          |       |
|         | 'हठयोग' चे आचार्य कोण आहे                    |                    |  |                         | उत्तर |
| प्र.१५. | अ) मत्स्येंद्र                               | ब) गोरक्षा         | क) स्वात्मारामा  | ड) कपिल                 |       |
|         | स्वामी कुवल्यानंद यांचे पहिले गुरू कोण होते? |                    |  |                         | उत्तर |
| प्र.१६. | अ) आर.माणिक राव                              | ब) श्री अरविंदो    | क) माधवदास   | ड) स्वामी शिवानंद       |       |
|         | खालीलपैकी कोणता भाग साधनातुष्ट्या नाही?      |                    |  |                         | उत्तर |
| प्र.१७. | अ. विवेका                                    | ब. वैराग्य         | क. ध्यान   | ड. मुमुक्षुत्व          |       |
|         | योगानुसार राग आहे                            |                    |  |                         | उत्तर |
| प्र.१८  | अ. क्लेश                                     | ब. प्रेम           | क. असकती   | ड. वरील सर्व            |       |
|         | षट्कर्मांचे तंत्रे कशासाठी वापरली जातात      |                    |  |                         | उत्तर |
| प्र.१९. | अ) बाह्य साफसफाई                             | ब) जीआयटी साफ करणे | क) शरीराच्या सर्व भागातून जास्त प्रमाणात दोष काढून टाकण्यासाठी | ड) मन स्वच्छ करण्यासाठी |       |



|          |  |                        |                   |                         |       |
|----------|--|------------------------|-------------------|-------------------------|-------|
| प्र. २०. | 'चित्त' कशाने नियंत्रण केले जाते             |                        |                   |                         | उत्तर |
|          | अ) यम  | ब) प्रत्याहारा         | क) नियम           | ड) समाधी                |       |
| प्र. २१. | खालीलपैकी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस कोणता?      |                        |                   |                         | उत्तर |
|          | अ) २१ जून                                    | ब) २१ जुलै             | क) २८ जून         | ड) वरीलपैकी काहीही नाही |       |
| प्र. २२  | योगिक एनिमा चे दुसरे नावे काय आहेत?          |                        |                   |                         | उत्तर |
|          | अ) नौली                                      | ब) धोती                | क) बस्ती          | ड) त्राटक               |       |
| प्र. २३  | स्थित प्रज्ञाची संकल्पना कशात वर्णन केली आहे |                        |                   |                         | उत्तर |
|          | अ) भगवद्-गीता                                | ब) पतंजली योगसूत्र     | क) चरक संहिता     | ड) हठ योग प्रदिपिका     |       |
| प्र. २४  | योगच्या इतिहासाचे कालखंड आहेत                |                        |                   |                         | उत्तर |
|          | अ) श्रुतीकाल                                 | ब) दर्शनकाल            | क) टीकाकाळ        | ड) वरील सर्व            |       |
| प्र. २५  | कुठला भगवद्-गीताचा अंतिम व अठरावा अध्याय आहे |                        |                   |                         | उत्तर |
|          | अ) विश्वरूप दर्शना योग                       | ब) विभूति विस्तारा योग | क) पुरुषोत्तम योग | ड) मोक्ष सन्यास योग     |       |

