

स्नातक प्रथम सेमेस्टर (संस्कृत)
विषय - संस्कृत

अभ्यास शृङ्खला - 06

निम्नलिखित प्रश्नों के आगे लिखे चार विकल्पों में से सही विकल्प को उत्तर के रूप में लिखें।

1. श्रीमद्भगवद्गीता के किस श्लोक में 'समत्वं योग उच्यते' कहा गया है-
(क) 2/52 (ख) 2/38 (ग) 2/50 (घ) 2/48
2. 'क्रोधान्द्रवतिसम्मोहः' यह वाक्य किस ग्रन्थ का है-
(क) विष्णुपुराण (ख) श्रीमद्भगवद्गीता (ग) तैत्तिरीयोपनिषद् (घ) मनुस्मृति
3. श्रीमद्भगवद्गीता में योग की पूर्णता किससे बताई गई है-
(क) उचित आहार-विहार से (ख) कर्मों में उपयुक्त चेष्टा से
(ग) संतुलित शयन, जागरण से (घ) उपर्युक्त सभी से
4. योग शब्द की व्युत्पत्ति किस धातु से हुई है-
(क) युजिर् (ख) युग् (ग) युञ्जान (घ) युजे
5. योग शब्द में प्रत्यय क्या है-
(क) घञ् (ख) युजिर् (ग) कप् (घ) अच्
6. महर्षि पतञ्जलि योग दर्शन के अतिरिक्त अन्य किस विषय के उपदेष्टा थे-
(क) ज्योतिष् (ख) गणित (ग) व्याकरण (घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं
7. पतञ्जलि को माना गया है-
(क) रुद्रावतार (ख) शेषावतार (ग) कृष्णावतार (घ) रामावतार
8. प्राचीन काल में योग का प्रयोजन था-
(क) सम्यक्स्वास्थ्य (ख) मानसिक शान्ति (ग) तनाव से मुक्ति (घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं
9. अष्टांग योग का छठा चरण क्या है-
(क) प्राणायाम (ख) प्रत्याहार (ग) धारणा (घ) आसन
10. योग की कक्षा सामान्यतया किस से प्रारम्भ की जाती है-
(क) सूर्यनमस्कार (ख) प्रार्थना (ग) ध्यान (घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं
11. आसन का अर्थ है-
(क) श्वसन का अभ्यास (ख) विश्रान्ति की प्रक्रिया (ग) मन्त्रोच्चार (घ) योग की मुद्रा
12. किस आसन के दौरान मेरुदण्ड का झुकाव पीछे की ओर होता है-
(क) वज्रासन (ख) भुजगासन (ग) धनुरासन (घ) ख और ग दोनों

13. उच्च-रक्तचाप के लिए क्या हानिकारक है?
(क) मोटापा (ख) तनाव (ग) धूम्रपान (घ) उपर्युक्त सभी
14. कपालभाति अभ्यास का चिकित्सीय लाभ क्या है?
(क) कफ-सम्बन्धी विकारों को दूर करना (ख) वात-सम्बन्धी विकारों को दूर करना
(ग) पित्त-सम्बन्धी विकारों को दूर करना (घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं
15. नासिका मार्गों की सफाई की षट्कर्म-प्रक्रिया है-
(क) धौति (ख) बस्ति (ग) नेति (घ) नौलि
16. कब्ज से पीड़ित रोगी के लिए लाभदायक षट्कर्म है-
(क) बस्ति, नेति (ख) नौलि, नेति (ग) बस्ति, नौलि (घ) नौलि, कपालभाति
17. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः में उल्लिखित चित्त की गणना किसमें होती है-
(क) बुद्धि (ख) विवेक (ग) अंतःकरण (घ) उपर्युक्त सभी में
18. निरोध का क्या अर्थ है-
(क) वृत्तियों का चित्त में लय (ख) वृत्तियों का अभाव (ग) वृत्तियों का दमन (घ) उपर्युक्त सभी
19. पतञ्जलि ने चित्तवृत्तिनिरोध के क्या उपाय बताए हैं-
(क) अभ्यास (ख) वैराग्य (ग) क एवं ख दोनों (घ) इनमें से कोई नहीं
20. न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः, प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्। यह पंक्ति कहाँ की है-
(क) कठोपनिषद् (ख) श्वेताश्वरोपनिषद् (ग) मुण्डकोपनिषद् (घ) तैत्तिरियोपनिषद्
21. सन्तोष किसके अन्तर्गत आता है-
(क) यम (ख) नियम (ग) उपर्युक्त दोनों में (घ) दोनों में से किसी में नहीं
22. अहिंसा का परिगणन किसमें किया गया है-
(क) नियम (ख) तप (ग) यम (घ) समाधि
23. निम्नलिखित में से कौन आसन नहीं है-
(क) पद्म (ख) भद्र (ग) भ्रामरी (घ) स्वस्तिक
24. आसन में शारीरिक स्थिति कैसी होती है-
(क) कष्टकारी (ख) सुखद (ग) असह्य (घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं
25. चरक ने सभी वेदनाओं का नाश किसमें माना है-
(क) योग (ख) मोक्ष (ग) शान्ति (घ) क एवं ख दोनों में

उत्तर -

- 1- घ; 2- ख; 3- घ; 4- क; 5- क; 6- ग; 7- ख; 8- घ; 9- ग; 10- ख; 11- घ; 12- घ; 13- घ;
14- क; 15- ग; 16- ग; 17- ग; 18- क; 19- ग; 20- ख; 21- ख; 22- ग; 23- ग; 24- ख; 25- घ