

25

YOGA

Max. Marks:

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

- ## SECTION B: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

- [illegible]

(1) निम्नलिखित में से कौन सा प्रभावी संचार का घटक नहीं है? -

- (a) प्रेषक (b) संदेश (c) शोर (d) मौन

2) किस संचार शैली में प्रत्यक्ष, ईमानदार और सम्मानजनक होना शामिल है?

- (a) आक्रामक चालाकीपूर्ण (b) निष्क्रिय (c) मुखर (d)

3) पारंपरिक रूप से योग का संस्थापक किसे माना जाता है।

- (a) पतंजलि राम देव (b) महावीर (c) कृष्ण (d)

4) निम्नलिखित में से कौन सा पतंजलि द्वारा बताए गए योग के आठ अंगों में से एक नहीं है

- (a) आसन समाधि (b) प्राणायाम (c) कर्म (d)

5) योग के अनुसार मन का एक रूप है-

- (a) प्रवृत्ति यम (b) तप (c) साधना (d)

6) निम्नलिखित में से किसे योग दर्शन पर एक प्राथमिक ग्रंथ माना जाता है

- (a) गीता रामायण (b) पतंजलि योग सूत्र (c) उपनिषद (d)

7) योग का अभ्यास व्यक्ति के निम्नलिखित पहलुओं में से किसमें सामंजस्य स्थापित करने का लक्ष्य रखता है

- (a) मन, शरीर और आत्मा (b) धन, प्रसिद्धि और शक्ति (c) गति, शक्ति और चपलता (d) इनमें से कोई नहीं

8) पतंजलि के योग सूत्र किस काल में लिखे गए थे-

- (a) वैदिक काल पूर्व-वैदिक काल (b) उत्तर-वैदिक काल (c) आधुनिक काल (d)

9) भगवद् गीता में वर्णित योग की अवधारणा मुख्य रूप से किस पर केंद्रित है:

- (a) शारीरिक व्यायाम (b) अनुष्ठानिक अभ्यास (c) भक्ति और कर्तव्य का मार्ग (d) आध्यात्मिक चिंतन

10) योग की उत्पत्ति का पता लगाया जा सकता है किस प्रमुख सभ्यता से संबंधित है?

- (a) ग्रीक (b) मिस्र (c) सिंधु घाटी (d) चीनी

11) प्राणायाम शब्द का अर्थ है -

- (a) ऊर्जा का विनियमन (b) ऊर्जा का अपव्यय (c) सूक्ष्म हस्त मुद्रा (d) शरीर की शक्ति

12) महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित योग का छठा अंग कौन सा है -

- (a) यम (b) नियम (c) धारणा (d) ध्यान

खंड B: व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न

13. मौखिक और गैर-मौखिक संचार के बीच क्या अंतर है?

- [illegible]