

Seat  
No.

ENT-39

Total No. of Pages : 13

**Shivaji University, Kolhapur**  
**M.A. Yogashastra**  
**Entrance Examination**

**Day and Date : Tuesday, 08-08-2023**

**Total Marks : 100**

**Time : 03.30 p.m. To 05.00 p.m.**

- १) हठयोगाचे प्रथम गुरु कोणाला म्हटले जाते ?
- A. भगवान शिव  
B. स्वामी रामदेव  
C. महर्षी पतंजली  
D. स्वामी विवेकानंद
- २) २०२३ च्या योगदिनाची थीम कोणती होती ?
- A. आरोग्यासाठी योग.  
B. कनेक्ट द युथ  
C. वसुधैव कुटुंबकम्  
D. योगा फोर पीस अंड हार्मनी
- ३) योगशास्त्राच्या अभ्यासाने कोणकोणत्या पातळीचा विकास होतो ?
- A. मानसिक  
B. शारिरीक  
C. अध्यात्मिक  
D. उपरोक्त सर्व
- ४) “एनिमा” या क्रियेला यौगिक भाषेत ..... म्हणतात.
- A. कपालभाती  
B. नौली  
C. नेती  
D. बस्ती
- ५) भगवत गीतेमध्ये योगाची व्याख्या काय आहे ?
- A. योग समत्व उच्यते  
B. योगश्चितवृत्ती निरोधः  
C. अथ योगानुशासनम्  
D. योग कर्मसु कौशलम्
- ६) हठप्रदिपिका ग्रंथात किती प्राणायाम सांगितले आहेत ?
- A. चार  
B. आठ  
C. नऊ  
D. सात

- ७) त्राटक हि शुद्धीक्रिया कशाची आहे ?
- A. जठराची  
B. मनाची  
C. डोळ्याची  
D. फुफुसांची
- ८) पंतजलींच्या नुसार योगसाधनेत येणारा पहिला अडथळा कोणता ?
- A. आळस  
B. व्याधी  
C. राग  
D. संशय
- ९) खालील पैकी कोणते आसन थॉयरोईड साठी उपयुक्त आहे.
- A. सर्वांगासन  
B. गर्भासन  
C. हलासन  
D. वरील सर्व
- १०) हृदयाचे आकुंचन प्रसरण सर्वसाधारणपणे मिनीटाला.....वेळा होते
- A. १२०  
B. ८०  
C. १३०  
D. ७२
- ११) योगाभ्यासासाठी जागा निश्चित असावी कारण त्यामुळे तत्वाशी सुसंवाद साधला जातो.
- A. पृथ्वी  
B. वायु  
C. तेज  
D. आकाश
- १२) शरीराची निर्माती .....पासून झाली आहे.
- A. हवा  
B. भूमी  
C. अन्ना  
D. यापैकी नाही
- १३) हठप्रदिपिका या ग्रंथात किती कुंभकांचे वर्णन केले आहे...
- A. ६  
B. ८  
C. ३  
D. ५
- १४) स्वामी कुवलयानंदानी योगाचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास करण्यासाठी पहिली प्रयोगशाळा कोठे स्थापन केली ?
- A. बेंगलोर  
B. मुंगेर  
C. पुणे  
D. मुंबई

- १५) योग अभ्यास करावयाची चांगली वेळ कोणती ?
- A. सकाळी  
B. दुपारी  
C. जेवल्यानंतर  
D. संध्याकाळी
- १६) योग अभ्यास करताना कपडे कसे असावेत ?
- A. हलके  
B. सैल  
C. सुती  
D. वरील सर्व
- १७) कपालभाती ..... आहे. ?
- A. आसन  
B. शुद्धीक्रिया  
C. मुद्रा  
D. वरील सर्व
- १८) यौगिक शुद्धीक्रिया या कधी कराव्यात ?
- A. आसनानंतर  
B. आसनाच्या आगोदर  
C. दररोज  
D. प्राणायाम केल्यानंतर
- १९) योग अभ्यास करतांना पोट कसे असावे ?
- A. रिकामे  
B. भरलेले  
C. अर्धवट भरलेले  
D. पूर्ण भरलेले
- २०) आंतर राष्ट्रीय योग दिन या दिवशी साजरा करतात.
- A. २१ जून  
B. १५ जून  
C. २१ मे  
D. १४ ऑगस्ट
- २१) श्वास घेणे या क्रियेला ..... म्हणतात
- A. रेचक  
B. पूरक  
C. कुंभक  
D. यापैकी नाही.
- २२) शरीराची मगरीप्रमाणे अवस्था ..... या आसनमध्ये होते ?
- A. शवासन  
B. वृक्षासन  
C. मकरासन  
D. वज्रासन

- २३) अष्टांग योग मधील समाधी.....क्रमांकाची पायरी आहे.
- A. पहिली B. शेवटची  
C. तिसरी D. दुसरी
- २४) सूर्यनमस्कारातील सातव्या स्थितीस हे आसन आहे.
- A. मकरासन B. पर्वतासन  
C. भूजंगासन D. यापैकी नाही.
- २५) अष्टांग योगामध्ये एकूण किती पाय-या आहेत?
- A. ३३ B. ८  
C. १३ D. ५
- २६) ओमकारचा उच्चार कसा करावा?
- A. ओम. B. ओंकार  
C. अउम D. अम
- २७) योग म्हणजे काय?
- A. जोडणे B. मोडणे  
C. आसन करणे D. ध्यान करणे
- २८) योग करतांना हालचाली कशा असाव्यात?
- A. हळुवार B. भराभरा  
C. झटक्यात D. जमेल तसे
- २९) जेवनांतर साधारणतः ..... तासांनी योगासने करावीत ?
- A. एक तास B. २ तास  
C. तीन तास D. लगेच
- ३०) योग हा शब्द धातुपासून बनला आहे.
- A. योगा B. युज  
C. योग D. जोडणे

- ३१) खालील पैकी कोणते आसन शंखप्रक्षालन च्या क्रियेत केले जात नाही ?
- A. तिर्यक ताडासन  
B. कटीचक्रासन  
C. ताडासन  
D. शलभासन
- ३२) तडागी या शब्दाचा अर्थ काय ?
- A. साप  
B. डोंगर  
C. तळे  
D. हरीण
- ३३) वारिसार यातील वारी या शब्दाचा अर्थ काय ?
- A. वायु  
B. आकाश  
C. पाणी  
D. अग्नी
- ३४) खालील पैकी कोणती मुद्रा नाही ?
- A. तडागी  
B. संहिता  
C. नभो  
D. पाशिनी
- ३५) पंतजली योग सूत्रांमध्ये किती आसनांचे वर्णन केले आहे ?
- A. १५  
B. ३२  
C. १७  
D. कोणतेही नाही
- ३६) जलनेती क्रियेच्या सहाय्याने कोणत्या अवयवाशी संबंधीत आजार दूर होतात ?
- A. नाक  
B. कान  
C. डोळे  
D. वरील सर्व
- ३७) खालीलपैकी उष्ण प्राणायाम कोणता ?
- A. शितली  
B. नाडीशोधन  
C. उज्ज  
D. चंद्रभेद
- ३८) स्पर्श हा कोणत्या महाभुतांचा गुण आहे ?
- A. अग्नी  
B. वायू  
C. आकाश  
D. पृथ्वी

- ३९) योगाभ्यासासाठी पोषाख असावा.
- A. जीन्स  
B. तंग  
C. सैलसर  
D. यापैकी नाही
- ४०) अन्न असताना आसन प्राणायामाचा अभ्यास करू नये.
- A. जठरात  
B. लहान आतड्यात  
C. मोठ्या आतड्यात  
D. यापैकी नाही
- ४१) शाकाहार हा गुणांची वृद्धी करणारा असल्याने तो योगाभ्यासाकरता उपकारक ठरतो.
- A. सत्व  
B. रज  
C. तम  
D. अनेक
- ४२) जे स्थिर व..... नाही ते आसनच नाही
- A. कौशल्यपूर्ण  
B. सुलभ  
C. सोपे  
D. सुखकारक
- ४३) आसने निवडताना ..... योग्य ताण दिला जाईल अशी निवडणे जरूर आहे.
- A. पाठीला  
B. सर्वांगाला  
C. मानेला  
D. कमरेला
- ४४) नासापथ स्वच्छ व मोकळा होण्यासाठी ..... श्वसनाचा अभ्यास करावा.
- A. दीर्घ श्वसन  
B. संथ श्वसन  
C. जलद श्वसन  
D. पूरक
- ४५) सर्वांगासनानंतर हे पूरक आसन केले जाते
- A. पद्मासनात  
B. मत्स्यासन  
C. हलासन  
D. शवासन
- ४६) योगाचा अभ्यास व साधना ..... च आहे.
- A. सामुदायिक  
B. कौटुंबिक  
C. व्यक्तीगत  
D. सामाजिक

४७) शरीराची निर्मिती..... पासून झाली आहे.

A. अन्न

B. हवे

C. श्वासा

D. पाण्या

४८) फळे व भाज्या प्रथम ..... व नंतर चिराव्या

A. उकडाव्या

B. धुवाव्या

C. शिजवाव्या

D. पुसाव्या

४९) .....आहार हा आयुष्य आरोग्य बुद्धी वाढवणारा असतो.

A. मांसाहार

B. राजस

C. तामस

D. सात्विक

५०) तिखट, आंबट, खारट हा ..... प्रकारचा आहार आहे.

A. सात्विक

B. राजस

C. तामस

D. यापैकी नाही

५१) उष्ण, शिळा आहार हा प्रकारचा आहार आहे.

A. सात्विक

B. तामस

C. राजस

D. हानिकारक

५२) अतिरिक्त चरबी ही शरीरात ..... साठवली जाते

A. यकृतात

B. जठरात

C. त्वचेखाली

D. लहान आतड्यात

५३) अन्नापासून मिळणारी ..... उर्जा पिष्टमय पदार्थापासून मिळते.

A. ६० ते ७० %

B. १० ते २०%

C. १००%

D. ५ ते १०%

५४) शरीराच्या वाढीसाठी, जखमा भरून येण्यासाठी, रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी ..... उपयोगी आहे.

A. स्निग्ध पदार्थ

B. प्रथिने

C. क्षार

D. पाणी

- ५५) जीवनसत्त्वे प्रामुख्याने ..... यात आढळतात.
- A. फळे व भाज्या  
B. तांदूळ  
C. तेल  
D. डाळी
- ५६) शरीरात कोलॅस्टोलची मात्रा वाढविण्यास ..... कारणीभूत असते.
- A. तांदूळ  
B. वनस्पती तूप  
C. डाळी  
D. गहू
- ५७) बेकरी पदार्थांच्या सेवनामुळे पचनक्रिया ..... होते.
- A. उत्तेजित  
B. सुधारते  
C. मंदावते  
D. वाढ
- ५८) जठरागमिला दिवसभरात ..... वेळा आहार रूपी आहूती द्यावी.
- A. चार  
B. एक  
C. दोन  
D. तीन
- ५९) पतंजली मुनींनी ..... योग सांगितला आहे.
- A. सप्तांग  
B. षडांग  
C. चतुरंग  
D. अष्टांग
- ६०) अष्टांग योगाची ..... हीच पाचवी पायरी आहे.
- A. ध्यान  
B. समाधि  
C. प्राणायाम  
D. प्रत्याहार
- ६१) .....हे पाठीवर झोपून करावयाचे आसन आहे.
- A. भुजंगासन  
B. धनुरासन  
C. शवासन  
D. शीर्षासन
- ६२) .....पाचन संस्थेचा अवयव आहेत.
- A. लहान आतडे  
B. मोठे आतडे  
C. जठर  
D. सर्व



- ६३) .....हे पोटार झोपून करावयाचे आसन आहे.
- A. भुजंगासन  
B. शीर्षासन  
C. शवासन  
D. यापैकी नाही
- ६४) पूरक हालचालीचे ..... हे वैशिष्ट्य आहे.
- A. जलद हालचाल  
B. संथ हालचाल  
C. सामान्य हालचाल  
D. झटक्याने हालचाल
- ६५) पूरक हालचाल पूर्वस्थिती घेताना दोन्ही पायातील अंतर..... असते.
- A. कमीत कमी  
B. जास्तीत जास्त  
C. दोन ते अडीच फूट  
D. चिकटलेले
- ६६) मुद्रांचे वर्णन कोणत्या ग्रंथामध्ये आहे?
- A. हठप्रदीपिका  
B. योगसूत्र  
C. भगवद् गीता  
D. पूरक हालचालीचे
- 67) पूरक हलचालीचे ..... हे वैशिष्ट्य आहे.
- A. पूरक श्वसन  
B. जलद श्वसन  
C. दीर्घ श्वसन  
D. संथ श्वसन
- ६८) दैनंदिन व्यवहार करण्यामुळे ताठरलेले शरीराचे स्नायू सूर्यनमस्काराच्या अभ्यासाने.... होतात.
- A. बलवान  
B. पुष्ट  
C. मोकळे  
D. कडक
- ६९) औंधकर पध्दतीनुसार सूर्यनमस्कार एकूण अवस्थांमधून पूर्ण केला जातो.
- A. दहा  
B. आठ  
C. बारा  
D. सहा
- ७०) सूर्यनमस्काराला आसन प्राणायामाबरोबर ..... ही जोड दिली आहे.
- A. मंत्राची  
B. गीताची  
C. शब्दाची  
D. यापैकी नाही

- ७१) आसन स्थिती घेताना व सोडताना हालचाल ..... असावी.
- A. नियंत्रित  
B. गतिमान  
C. झटक्याने  
D. कौशल्यात्मक
- ७२) स्थितीनुसार आसनांचे प्रकार ..... आहेत
- A. बैठक  
B. उभे राहून  
C. शयन स्थिती  
D. यापैकी सर्व
- ७३) सरलहस्त भुजंगासनमुळे पाठीचा कणा बनतो.
- A. सरळ  
B. ताठ  
C. लवचिक  
D. कडक
- ७४) या आसनात शरीराची अवस्था काहीशी टोळाप्रमाणे दिसते.
- A. वृक्षासन  
B. भुजंगासन  
C. मकरासन  
D. शलभासन
- ७५) त्राटकामुळे कशाचे शक्ती व आरोग्य वाढते?
- A. डोळ्यांची  
B. मनाची  
C. पाठीचा कणा  
D. सर्व
- ७६) हर्निया हा कोणत्या अवयवाशी संबंधित आहे?
- A. हात  
B. पाय  
C. आतडे  
D. यापैकी नाही
- ७७) सूर्यनमस्कारातील पाच क्रमांकाच्या (अष्टांगस्थिती) अवस्थेत टेकणे अपेक्षित नाही.
- A. कपाळ  
B. छाती  
C. गुडघे  
D. पोट
- ७८) फुफ्फुस कोणत्या संस्थेचे संबंधित अवयव आहे?
- A. पचन  
B. श्वसन  
C. मज्जा  
D. यापैकी नाही

- ७९) मधुमेहासाठी ..... आसन उत्तम आहे.
- A. वक्रासन  
B. गोमुखासन  
C. ताडासन  
D. वज्रासन
- ८०) श्वसनसंस्थेत कोणत्या अवयवांचा समावेश होतो ?
- A. नाक  
B. घसा  
C. श्वसन नलिका  
D. सर्व
- ८१) कमरेच्या दुखण्यासाठी कोणते आसन फायदेशीर आहे
- A. हलासन  
B. सर्वांगासन  
C. पादहस्तासन  
D. भुजंगासन
- ८२) .....हि पंचमहाभूत आहेत.
- A. पृथ्वी  
B. अग्नी  
C. जल  
D. सर्व पर्याय बरोबर
- ८३) .....हि ज्ञानेंद्रिय आहेत.
- A. जिह्वा  
B. कान  
C. नाक  
D. सर्व पर्याय बरोबर
- ८४) पचनाची सुरुवात कशापासून होते ?
- A. मुख  
B. लहान आतडे  
C. मोठे आतडे  
D. यापैकी नाही
- ८५) ..... हे कर्मेन्द्रिय आहे.
- A. हात  
B. पाय  
C. मुख  
D. सर्व पर्याय बरोबर
- ८६) जलनेती मुळे .....ची शुद्धी होते.
- A. नासिका मार्ग  
B. जठर  
C. लहान आतडे  
D. यापैकी नाही

८७) सूर्यनमस्कारामध्ये किती आसनांची साखळी आहे.

A. ५

B. ८

C. १२

D. १५

८८) .....हे उभे राहून करावयाचे आसन आहे.

A. वज्रासन

B. भुजंगासन

C. वृक्षासन

D. शवासन

८९) ..... हे विश्रान्तिकारक आसन आहे.

A. शवासन

B. मकरासन

C. शशकासन

D. सर्व पर्याय बरोबर

९०) सामान्य रक्तदाब .....असतो

A. १२०-८०

B. १००-१२०

C. ७०-१००

D. १००-१५०

९१) जेवणानंतर कोणते आसन करण्यास योग्य आहे.

A. वज्रासन

B. भुजंगासन

C. वृक्षासन

D. मकरासन

९२) षट्कामांची संख्या किती आहे ?

A. ४

B. ५

C. ६

D. ७

९३) त्रिदोष ..... आहेत

A. वात

B. पित्त

C. कफ

D. सर्व पर्याय बरोबर

९४) सूक्ष्म व्यायाम कधी करावेत ?

A. प्रार्थनापूर्वी

B. आसन पूर्वी

C. वर्गाच्या शेवटी

D. यापैकी नाही.

९५) ..... हा हठयोगाचा एक ग्रंथ आहे.

A. हठप्रदीपिका

B. घेरंडसंहिता

C. हठरत्नावली

D. सर्व पर्याय बरोबर

९६) ..... हे योगादर्शनाचे प्रणेते आहेत.

A. महर्षी पतंजली

B. कपिल मुनी

C. व्यास मुनी

D. वशिष्ठ मुनी

९७). .....या वर्षी प्रथम विश्व योग दिवस साजरा करण्यात आला.

A. २०१५

B. २०१४

C. २०१८

D. २०२१

९८) उंची वाढविण्यासाठी .....आसन लाभदायक आहे.

A. ताडासन

B. वृक्षासन

C. वज्रासन

D. A & B

९९) ..... पुरुषार्थ आहेत.

A. धर्म

B. अर्थ

C. काम

D. सर्व पर्याय बरोबर

१००) त्रिगुण ..... आहेत.

A. सत्व

B. रज

C. तम

D. सर्व पर्याय बरोबर

