Seat No.	

ENT - 73

Total No. of Pages : 20

M. A. Entrance Examination, 2024
M. A. (Yogashatra)
Subject Code : 92944

Day and Date : Monday, 29-07-2024 **Total Marks : 100**

Time : 04.30 p.m. to 06.00 p.m.

Instructions :

1) All questions are compulsory.
2) Each question carries 1 mark.
3) Answers should be marked in the given OMR answer sheet by darkening the appropriate option.
4) Follow the instructions given on OMR sheet.
5) Rough work shall be done on the sheet provided at the end of question paper.

१. अष्टांग योग मध्ये प्रत्याहार कितवी पायरी आहे.

अ. पाचवी ब. तिसरी

क. सहावी ड. दूसरी

२. स्थीर सुखम ....

अ. प्राणयाम ब. सुखासन

क. पद्मासन ड. आसन

३. समाधी ही अष्टांग योग मध्ये .... पायरी आहे.

अ. सातवी ब. तिसरी

क. आठवी ड. पाचवी

४. धारणा, ध्यान व समाधी हे .... योग आहे.

अ. बर्हिरंग ब. आनंदमय

क. समाधीमय ड. अंतरंग

५. अष्टांग योग .... मुनींनी सांगितला.

अ. ध्यास मुनीनी ब. गोरक्षगांथानी

क. मच्छिंद्रनाथांनी ड. पतंजली

६. अहिंसा, सत्य हे पुढील पायरी मध्ये आहे.

अ. नियम ब. प्रत्याहार

क. समाधी ड. यम

७. धारणा ध्यान व समाधी .... म्हटले आहे.

अ. निती संगम ब. त्रयंम संगम

क. योग संगम ड. यम

८. जीभेवर नियंत्रण म्हणजे .... होय

अ. चांगला स्वभाव ब. चांगला योगी

क. चांगले प्रत्याहार ड. चांगले ज्ञानी

९. डाव्या नाकपुडीला .... म्हटले आहे.

अ. सूर्य नाडी ब. चंद्रनाडी

क. इंद्रनाडी ड. नंद्रनाडी

१०. समाजामध्ये वावरताना .... अत्यंत गरज आहे.

अ. आसन ब. प्राणायाम

क. यम–नियम ड. ध्यान

११. स्वामी स्वात्मारामांनी कोणत्या ग्रंथाची रचना केली

अ. हठरत्नावली ब. गोरक्ष संहिता

क. घेरण्ड संहिता ड. हडप्रदीपिका

१२. हठयोग ग्रंथामध्ये कशाची चर्चा केली आहे.

अ. षटकर्म ब. आसन

क. मुद्रा ड. वरील सर्व

१३. .... यावर्षी प्रथम विश्वयोग दिवस साजरा करण्यात आला.

अ. २०१५ ब. २०१९

क. २०१८ ड. २०२१

१४. हठप्रदिपिका ग्रंथात किती प्राणायाम सांगितले आहेत

अ. चार ब. आठ

क. नऊ ड. सात

१५. हठयोगाला .... शिडी म्हटले आहे

अ. कर्मयोग ब. भक्तियोग

क. राजयोग ड. यापैकी नाही

१६. ‘शौच’ हे कोणत्या अंगाचे उपांग आहे

अ. नियम ब. प्राणायम

क. आसन ड. प्रत्याहार

१७. नियंत्रित गतीने श्वास बाहेर सोडणे म्हणजे ....

अ. पूरक ब. रेचक

क. कुंभक ड. प्राणायाम

१८. अनावश्यक वस्तूचा संग्रह न करणे म्हणजे ....

अ. अनिच्छा ब. अस्तेय

क. अपरिग्रह ड. अविरती

१९. सूर्यभेदन प्राणायानात पूरक कोणत्या नाकपुडीने केला जातो.

अ. डावी ब. दोन्हीही

क. उजवी ड. आळीपाळीने डावी व उजवी

२०. सिंहमुद्रेचा परिणाम कोणत्या ग्रंथीवर होतो.

अ. स्वादूपिंड ब. कंठस्थ ग्रंथी

क. शीर्षस्थ ग्रंथी ड. अक्षिवृक्क ग्रंथी

२१. प्राणायानाच्या सर्व टप्प्यांमध्ये लावता येणारा बंध कोणता?

अ. जालंधर ब. मूलवंध

क. उड्डियान ड. मूलबंध व उड्डिमान बंध

२२. उपयोगानुसार आसनांचे वर्गीकरण किती टप्प्यात होते.

अ. तीन
ब. चार
क. आठ
ड. अगणित

२३. पूरक व रेचकाशिवाय असलेला कुंभक म्हणजे ....

अ. अंतर कुंभक
ब. बाह्य कुंभक
क. केवल कुंभक
ड. कपालभाती

२४. अष्टांग योगामध्ये धारणा हे कितवे अंग आहे.

अ. सहावे
ब. पहिले
क. पाचवे
ड. शेवटचे

२५. अष्टांग योगामधील यम ही कितवी पायरी आहे.

अ. सहावे
ब. पहिले
क. पाचवे
ड. शेवटचे

२६. खालीपैकी ही .... मुद्रा नाही.

अ. शक्तीचालीनी
ब. तडागी
क. पाशीनी
ड. प्यावीणी

२७. योगशास्त्राचे अंतिम ध्येय काय

अ. कैवल्य
ब. आरोग्य
क. समाधी
ड. मन:शांती

२८. २०२४ च्या योग दिनाची थीम कोणती आहे

अ. आरोग्यासाठी योग ब. कनेक्ट व युथ

क. वसुधैव कुटुंबकम ड. महिला सक्षमीकरणासाठी योग

२९. हठयोगाचे प्रथम गुरु कोणाला म्हणले आहे.

अ. भगवान शिव ब. स्वामी रामदेव

क. महर्षी पतंजली ड. स्वामी विवेकानंद

३०. भगवत् गीतेमध्ये योगाची व्याख्या काय आहे.

अ. योग समत्व उच्यते ब. योगचित्तवृत्ती निरोध:

क. अथयोगानुशासनम् ड. योग:कर्मसु कौशलम्

३१. पंतजलीच्यानुसार योग साधनेत येणारा पहिला अडथळा कोणता

अ. आळस ब. व्याधी

क. राग ड. संशय

३२. हृदयाचे आकुंचन प्रसरण सर्वसाधारणपणे मिनिटाला .... वेळा होते.

अ. १२० ब. ८०

क. १३० ड. ७२

३३. त्राटक हि शुद्धीक्रिया कशाची आहे.

अ. जठराची ब. मनाची

क. डोळ्याची ड. फुप्फुसांची

३४. राष्ट्रीय गीत 'वंदे मातरम्' कोणी लिहिले आहे.

अ. बंकिमचंद्र चटर्जी | ब. रवींद्रनाथ टागोर

क. अरबिंदो घोष | ड. शरतचंद्र चट्टोपाध्याय

३५. योग अभ्यास करावयाची चांगली वेळ कोणती?

अ. सकाळी | ब. दुपारी

क. जेवल्यानंतर | ड. संध्याकाळी

३६. अष्टांग योगामध्ये एकूण किती पायऱ्या आहेत.

अ. ३३ | ब. ८

क. १३ | ड. ५

३७. तिखट, आंबट, खारट हा .... प्रकारचा आहार आहे.

अ. सातिक | ब. राजस

क. तामस | ड. यापैकी नाही

३८. हर्निया हा कोणत्या अवयवाशी संबंधित आहे.

अ. हात | ब. पाय

क. आतडे | ड. यापैकी नाही

३९. .... हे ज्ञानेंद्रिय आहेत

अ. जिव्हा | ब. कान

क. नाक | ड. सर्व पर्याय बरोबर

४०. सूर्यनमस्कारामध्ये किती आसनांची साखळी आहे.

अ. ५ ब. ८

क. १२ ड. १५

४१. योगशास्त्राच्या अभ्यासने कोणकोणत्या पातळीचा विकास होतो

अ. मानसिक ब. शारिरीक

क. अध्यात्मिक ड. उपरोक्त

४२. .... हे योगादर्शनाचे प्रणेते आहेत

अ. महर्षी पंतजली ब. कपील मुनी

क. व्यास मुनी ड. वशिष्ठ मुनी

४३. .... बंधास मृत्यू मांतग केसरी म्हणले आहे.

अ. मुलबंध ब. जालांधर बंध

क. उड्डियान बंध ड. महाबंध

४४. .... हे उभे राहून करावयाचे आसन आहे.

अ. वज्रासन ब. भुंजगासन

क. वृक्षासन ड. शवासन

४५. त्रिगुण .... आहेत

अ. सत्व ब. रज

क. तम ड. सर्व पर्याय बरोबर

४६. .... हे पाठीवर करावयाचे आसन आहे.

अ. भुजंगासन ब. धनुरासन

क. शवासन ड. शीर्षासन

४७. नासिका शुद्धीकरणासाठी कोणती क्रिया आहे.

अ. धौती क्रिया ब. नौलिक क्रिया

क. नेति क्रिया ड. बस्ती क्रिया

४८. .... पचन संस्थेचा अवयव आहेत.

अ. लहान आतडे ब. मोठे आतडे

क. जठर ड. सर्व

४९. पवन मुक्तासन कोणी करु नये

अ. गॅसेस झाले असतील तर ब. बद्धकोष्टता आजार असेल तर

क. मुळव्याधी चा त्रास असेल तर ड. दृष्टीदोष असेल तर

५०. पूरक हालचालीचे .... है वैशिष्ट्ये आहे.

अ. जलद् हालचाल ब. संथ हालचाल

क. सामान्य हालचाल ड. झटक्याने हालचाल

५१. .... हे विश्रांतीकारक आसन आहे.

अ. शवासन ब. मकरासन

क. शशकासन ड. सर्व पर्याय बरोबर

५२. लीप इयर मध्ये एकूण किती दिवस असतात

अ. ३६६ ब. ३६५

क. ३६० ड. यापैकी नाही

५३. हाडांच्या वाढीसाठी कोणते जीवनसत्व आवश्यक असते

अ. अ जीवनसत्व ब. ब जीवनसत्व

क. क जीवनसत्व ड. ड जीवनसत्व

५४. सरलहस्त भुजांगासनामुळे पाठीचा कणा बनतो.

अ. सरळ ब. ताठ

क. लवचिक ड. कडक

५५. कमरेच्या दुखण्यासाठी कोणते आसन फायदेशीर आहे

अ. हलासन ब. सर्वंगासन

क. पादहस्तान ड. भुजंगासन

५६. सूर्य नमस्कारातील पाच क्रमांकाच्या 'अष्टांगस्थिती' अवस्थेत टेकणे अपेक्षित नाही.

अ. कपाळ ब. छाती

क. गुडघे ड. पोट

५७. मधुमेहासाठी .... आसन उत्तम आहे.

अ. वक्रासन ब. गोमुखासन

क. ताडासन ड. वज्रासन

५८. श्वसनसंस्थेत कोणत्या अवयवांचा समावेश होतो

अ. नाक

ब. घसा

क. श्वसन नलिका

ड. सर्व

५९. योगाचा अभ्यास व साधना .... च आहे.

अ. सामुदायिक

ब. कौटुंबिक

क. व्यक्तीगत

ड. सामाजिक

६०. फळे व भाज्या प्रथम .... व नंतर चिराव्या.

अ. उकडाव्या

ब. धुवाव्या

क. शिजवाव्या

ड. पुसाव्या

६१. .... आहार हा आयुष्य आरोग्य बुद्धी वाढवणारा असतो.

अ. मांसाहार

ब. राजस

क. तामस

ड. सात्विक

६२. योगाभ्यासासाठी .... पोषाख असावा.

अ. जीन्स

ब. तंग

क. सैलसर

ड. यापैकी नाही

६३. खालीलपैकी कोणत्या रोगाचा प्रसार हा पाण्यामार्फत होतो.

अ. अतिसार

ब. कावीळ

क. विषमज्वर

ड. वरील सर्व

६४. आसने निवडताना .... योग्य ताण दिला जाईल अशी निवडणे जरुर आहे.

अ. पाठीला | ब. सर्वांगाला

क. मानेला | ड. कमरेला

६५. नासापथ स्वच्छ व मोकळा होण्यासाठी ....श्वसनाचा अभ्यास करावा.

अ. दीर्घ श्वसन | ब. संथ श्वसन

क. जलद् श्वसन | ड. पूरक

६६. सर्वांगासनानंतर हे पूरक आसन केले जाते.

अ. पद्मासन | ब. मत्स्यासन

क. हलासन | ड. शवासन

६७. शरीराची निर्मिती .... पासून झाली आहे.

अ. अन्न | ब. हवा

क. श्वासा | ड. पाण्या

६८. तंबाखूमध्ये असणारे विषारी द्रव्य कोणता

अ. निकोटस | ब. निकोट

क. निकोलस | ड. निकोटीन

६९. योग करतांना हालचाली कशा असाव्यात

अ. हळुवार | ब. भराभरा

क. झटक्यात | ड. जमेल तसे

७०. जेवनानंतर साधारणत: .... तासांनी योगासने करावीत

अ. एक तास	ब. दोन तास

क. चार तास	ड. लगेच

७१. योग हा शब्द .... धातुपासून बनला आहे

अ. योगा	ब. युज

क. योगा	ड. तोडणे

७२. तडागी या शब्दाचा अर्थ काय

अ. साप	ब. डोंगर

क. तळे	ड. हरीण

७३. खालीलपैकी उष्ण प्राणायाम कोणता

अ. शितली	ब. नाडीशोधन

क. उज्जायी	ड. सुर्यभेदन

७४. पंतजली योग सूत्रांमध्ये किती आसनांचे वर्णन केले आहे.

अ. १५	ब. ३२

क. १७	ड. कोणतेही नाही

७५. खालीलपैकी कोणती मुद्रा नाही

अ. तडागी	ब. संहिता

क. नभो	ड. पाशिनी

७६. .... पासून ॲल्युमिनियम मिळवले जाते.

अ. तांबे　　　ब. लोह

क. बॉक्साइट　　　ड. मॅगनीज

७७. अष्टांग योग मधील समाधी .... क्रमांकाची पायरी आहे.

अ. पहिली　　　ब. शेवटची

क. तिसरी　　　ड. दूसरी

७८. शरीराची मगरीप्रमाणे अवस्था .... या आसनामध्ये होते.

अ. शवासन　　　ब. वृक्षासन

क. मकरासन　　　ड. वज्रासन

७९. श्वास घेणे या क्रियेला .... म्हणतात.

अ. रेचक　　　ब. पूरक

क. कुंभक　　　ड. यापैकी नाही

८०. .... हे पंचमहाभूत आहे.

अ. पृथ्वी　　　ब. अग्नी

क. जल　　　ड. सर्व पर्याय बरोबर

८१. जीवनसत्वे प्रामुख्याने .... यात आढळतात.

अ. फळे व भाज्या　　　ब. तांदूळ

क. तेल　　　ड. डाळी

८२. .... हे कर्मेंद्रिय आहे.

अ. जिव्हा ब. कान

क. नाक ड. सर्व पर्याय बरोबर

८३. योग अभ्यास करताना पोट कसे असावे.

अ. रिकामे ब. भरलेले

क. अर्धवट भरलेले ड. पूर्ण भरलेले

८४. पंतजलींनी प्राणायामकरिता किती सूत्रे वापरावी

अ. तीन ब. दहा

क. पाच ड. आठ

८५. घेरंडसहितेनुसार मुद्राच्या अभ्यासाने .... प्राप्त होते.

अ. स्थैर्य ब. धैर्य

क. दृढता ड. लघुता

८६. घेरंडसहितेमध्ये .... मुद्राचे वर्णन केले आहे.

अ. १५ ब. २०

क. २५ ड. ३०

८७. हठप्रदिपीकेत .... मुद्रांचे वर्णन केले आहे.

अ. १० ब. १५

क. २० ड. २५

८८. योग अभ्यास करताना कपडे कसे असावे

अ. हलके
ब. सैल
क. सूती
ड. वरील सर्व

८९. .... पुरुषार्थ आहेत

अ. धर्म
ब. अर्थ
क. काम
ड. सर्व पर्याय बरोबर

९०. उंची वाढवण्यासाठी .... आसन लाभदायक आहे.

अ. ताडासन
ब. वृक्षासन
क. वज्रासन
ड. अ आणि ब

९१. खालील पैकी किती शुद्धी क्रिया आहेत

अ. ६
ब. ५
क. ८
ड. ४

९२. यापैकी कोणती शुद्धीक्रिया नाही.

अ. त्राटक
ब. कपालभाती
क. नैती
ड. धौती

९३. वातावरणात तापमान कोणत्या वायूमुळे वाढते

अ. कार्बन डायक्साईड
ब. ऑक्सिजन
क. हैड्रोजन
ड. नायट्रोजन

९४. सामान्य रक्तदाब .... असतो

अ. १२० – ८० ब. १०० – १२०

क. ७० – १०० ड. १०० – १५०

९५. जेवणानंतर .... तासाने योगासने करावे.

अ. १ ब. ३

क. ४ ड. ५

९६. स्वामी दयानंद सरस्वती यांनी कोणत्या समाजाची स्थापना केली होती.

अ. ब्राम्हो समाज ब. हिंदू समाज

क. आर्य समाज ड. यापैकी नाही

९७. औंधकर पद्धतीनुसार सूर्य नमस्कार एकूण अवस्थांमधून पूर्ण केला जातो.

अ. १० ब. ८

क. १२ ड. ६

९८. जगातील सर्वात मोठा खंड कोणता आहे?

अ. आशिया ब. युरोप

क. आफ्रिका ड. ऑस्ट्रेलिया

९९. शरीरात कोलॅस्ट्रोलची मात्रा वाढविण्यात कारणीभूत असते.

अ. तांदूळ ब. वनस्पती तूप

क. डाळी ड. गहू

१००. पूर्ण शलभासन मध्ये कोणत्या मणक्यावर अधिक ताण येतो.

अ. मानेचे

ब. पाठीचे

क. कंबरेचे

ड. हाताचे

❑❑❑

- Rough Work -