ENT-76

Seat No.	

Total No. of Pages : 16

M. A. Entrance Examination 2026

M. A. Yoga Science

योगशास्त्र

Sub. Code: 92944

Day and Date : Tuesday, 21/07/2026 **Total Marks : 100**
Time : 04:30 pm to 06:00 pm

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.

प्रश्न १. श्वसन नलिका, फुफ्फुसे, वायुनलिका, श्वासपटल हे सर्व .... संस्थेचे अवयव आहेत.

अ) श्वसन

ब) उत्सर्जन

क) पचनसंस्था

ड) रक्ताभिसरण संस्था

प्रश्न २. श्वास बाहेर टाकण्याची क्रिया .... द्वारे होते.

अ) श्वासपटल ब) बरगड्या

क) फुफ्फुसे ड) हवा

प्रश्न ३. योगामध्ये श्वास आत घेण्याला .... व बाहेर सोडण्याला .... म्हणतात.

अ) पूरक, रेचक ब) रेचक, पूरक

क) श्वासोच्छवास ड) काही नाही

प्रश्न ४ खाल्लेल्या अन्नातील पोषकद्रव्ये शोषण्याच्या प्रक्रियेला .... म्हणतात.

अ) उत्सर्जन | ब) पचन

क) शोषण | ड) विसर्जन

प्रश्न ५ अन्ननलिकेतील आकुंचन प्रसरण क्रियेला .... म्हणतात.

अ) लय | ब) चलन

क) अंतःस्राव | ड) संकोचन

प्रश्न ६ पित्तरस .... मध्ये साठवला जातो.

अ) यकृत | ब) जठर

क) पित्ताशय | ड) आतडे

प्रश्न ७ संपूर्ण शरीराची निर्मिती .... पासून होते.

अ) स्नायू | ब) हाड

क) पेशी | ड) ऊती

प्रश्न ८ पेशीच्या केंद्रकाला .... म्हणतात.

अ) पेशी आवरण | ब) पेशीद्रव्य

क) केंद्रक | ड) अणू

प्रश्न ९ .... पेशी नष्ट झाल्यास नवीन तयार होत नाहीत.

अ) मज्जापेशी | ब) स्नायुपेशी

क) रक्तपेशी | ड) नाही

प्रश्न १० अस्थी जोडण्याचे काम .... करतात.

अ) पेशी | ब) स्नायू

क) अस्थी | ड) स्नायुपेशी

प्रश्न ११ स्नायूंच्या .... व .... मुळे हालचाल होते.

अ) वाढ व घट
ब) कठोरता व लवचिकता
क) आकुंचन व प्रसरण
ड) स्थिरता

प्रश्न १२ अस्थी जिथे जोडल्या जातात त्यांना .... म्हणतात.

अ) सांधे
ब) ऊती
क) कंडरा
ड) स्नायूबंधन

प्रश्न १३ मानवी शरीरात .... हाडे असतात.

अ) २००
ब) २१३
क) २०६
ड) १९८

प्रश्न १४ मेंदूतील द्रवाला .... म्हणतात.

अ) सेरेब्रल फ्लुइड
ब) बायोप्लाझम
क) सायनोव्हियल
ड) क्लोरोफिल

प्रश्न १५ वृद्धापकाळात .... कमी झाल्याने सांध्यांचा आवाज येतो.

अ) पेशीद्रव्य
ब) कंडरा
क) कार्टिलेज
ड) स्नायूबंधन

प्रश्न १६ पाठीच्या कण्यात .... मणके असतात.

अ) ३३
ब) २४
क) २३
ड) ३६

प्रश्न १७ पाठीचा कणा .... ठिकाणी वक्र असतो.

अ) १
ब) २
क) ३
ड) ४

प्रश्न १८ नवजात बालकाचा पाठीचा कणा .... असतो.

अ) वक्र
ब) सरळ
क) दोन वक्र
ड) चार वक्र

प्रश्न १९ योग अभ्यास करतांना पोट कसे असावे?

अ) रिकामे
ब) भरलेले
क) अर्धवट भरलेले
ड) पूर्ण भरलेले

प्रश्न २० आंतरराष्ट्रीय योग दिन या दिवशी साजरा करतात.

अ) २१ जून
ब) १५ जून
क) २१ मे
ड) १४ ऑगस्ट

प्रश्न २१ श्वास घेणे या क्रियेला .... म्हणतात.

अ) रेचक
ब) पूरक
क) कुंभक
ड) यापैकी नाही

प्रश्न २२ शरीराची मगरीप्रमाणे अवस्था .... या आसनमध्ये होते?

अ) शवासन
ब) वृक्षासन
क) मकरासन
ड) वज्रासन

प्रश्न २३ अष्टांग योग मधील समाधी .... क्रमांकाची पायरी आहे.

अ) पहिली
ब) शेवटची
क) तिसरी
ड) दुसरी

प्रश्न २४ सूर्यनमस्कारातील सातव्या स्थितीस हे आसन आहे.

अ) मकरासन
ब) पर्वतासन
क) भुजंगासन
ड) यापैकी नाही

प्रश्न २५ अष्टांग योगामध्ये एकूण किती पायऱ्या आहेत?

अ) ३३ | ब) ८

क) १३ | ड) ५

प्रश्न २६ ओमकारचा उच्चार कसा करावा?

अ) ओम | ब) ओंकार

क) अउम | ड) अम

प्रश्न २७ योग म्हणजे काय?

अ) जोडणे | ब) मोडणे

क) आसन करणे | ड) ध्यान करणे

प्रश्न २८ योग करतांना हालचाली कशा असाव्यात?

अ) हळुवार | ब) भराभरा

क) झटक्यात | ड) जमेल तसे

प्रश्न २९ जेवणानंतर साधारणतः .... तासांनी योगासने करावीत?

अ) एक तास | ब) २ तास

क) तीन तास | ड) लगेच

प्रश्न ३० योग हा शब्द. .... धातुपासून बनला आहे.

अ) योगा | ब) युज

क) योग | ड) जोडणे

प्रश्न ३१ खालील पैकी कोणते आसन शंखप्रक्षालनच्या क्रियेत केले जात नाही?

अ) तिर्यक ताडासन | ब) कटीचक्रासन

क) ताडासन | ड) शलभासन

प्रश्न ३२ तडागी या शब्दाचा अर्थ काय?

अ) साप
ब) डोंगर
क) तळे
ड) हरीण

प्रश्न ३३ वारिसार यातील वारी या शब्दाचा अर्थ काय?

अ) वायु
ब) आकाश
क) पाणी
ड) अग्नी

प्रश्न ३४ खालील पैकी कोणती मुद्रा नाही?

अ) तडागी
ब) संहिता
क) नभो
ड) पाशिनी

प्रश्न ३५ पतंजली योग सूत्रांमध्ये किती आसनांचे वर्णन केले आहे?

अ) १५
ब) ३२
क) १७
ड) कोणतेही नाही

प्रश्न ३६ जलनेती क्रियेच्या सहाय्याने कोणत्या अवयवाशी संबंधित आजार दूर होतात?

अ) नाक
ब) कान
क) डोळे
ड) वरील सर्व

प्रश्न ३७ खालीलपैकी उष्ण प्राणायाम कोणता?

अ) शितली
ब) नाडीशोधन
क) उज्जायी
ड) चंद्रभेद

प्रश्न ३८ स्पर्श हा कोणत्या महाभुतांचा गुण आहे?

अ) अग्नी
ब) वायू
क) आकाश
ड) पृथ्वी

प्रश्न ३९ योगाभ्यासासाठी .... पोषाख असावा.

अ) जीन्स | ब) तंग

क) सैलसर | ड) यापैकी नाही

प्रश्न ४० .... अन्न असताना आसन प्राणायामाचा अभ्यास करू नये.

अ) जठरात | ब) लहान आतड्यात

क) मोठ्या आतड्यात | ड) यापैकी नाही

प्रश्न ४१ शाकाहार हा .... गुणांची वाढ करणारा असल्याने तो योगाभ्यासाकरता उपकारक ठरतो.

अ) सत्व | ब) रज

क) तम | ड) अनेक

प्रश्न ४२ जे स्थिर व .... नाही ते आसनच नाही.

अ) कौशल्यपूर्ण | ब) सुलभ

क) सोपे | ड) सुखकारक

प्रश्न ४३ आसने निवडताना .... योग्य ताण दिला जाईल अशी निवडणे आवश्यक आहे.

अ) पाठीला | ब) सर्वांगाला

क) मानेला | ड) कमरेला

प्रश्न ४४ नासापथ स्वच्छ व मोकळा होण्यासाठी .... श्वसनाचा अभ्यास करावा.

अ) दीर्घ श्वसन | ब) संथ श्वसन

क) जलद श्वसन | ड) पूरक

प्रश्न ४५ सर्वांगासनानंतर हे पूरक आसन केले जाते.

अ) पद्मासनात | ब) मत्स्यासन

क) हलासन | ड) शवासन

प्रश्न ४६ योगाचा अभ्यास व साधना .... च आहे.

अ) सामुदायिक
ब) कौटुंबिक
क) व्यक्तीगत
ड) सामाजिक

प्रश्न ४७ शरीराची निर्मिती..... पासून झाली आहे.

अ) अन्न
ब) हवा
क) श्वास
ड) पाणी

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

अ) उकडाव्या
ब) धुवाव्या
क) शिजवाव्या
ड) पुसाव्या

प्रश्न ४९ ....आहार हा आयुष्य, आरोग्य व बुद्धी वाढवणारा असतो.

अ) मांसाहार
ब) राजस
क) तामस
ड) सात्विक

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

अ) सात्विक
ब) राजस
क) तामस
ड) यापैकी नाही

प्रश्न ५१ उष्टा, शिळा आहार हा . ... प्रकारचा आहार आहे.

अ) सात्विक
ब) तामस
क) राजस
ड) हानिकारक

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

अ) यकृतात
ब) जठरात
क) त्वचेखाली
ड) लहान आतड्यात

प्रश्न ५३ अन्नापासून मिळणारी .... ऊर्जा पिष्टमय पदार्थापासून मिळते.

अ) ६० ते ७० %
ब) १० ते २०%
क) १००%
ड) ५ ते १०%

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

अ) स्निग्ध पदार्थ
ब) प्रथिने
क) क्षार
ड) पाणी

प्रश्न ५५ जीवनसत्त्वे प्रामुख्याने .... यात आढळतात.

अ) फळे व भाज्या
ब) तांदूळ
क) तेल
ड) डाळी

प्रश्न ५६ शरीरात कोलेस्टेरॉलची मात्रा वाढविण्यास .... कारणीभूत असते.

अ) तांदूळ
ब) वनस्पती तूप
क) डाळी
ड) गहू

प्रश्न ५७ बेकरी पदार्थांच्या सेवनामुळे पचनक्रिया..... होते.

अ) उत्तेजित
ब) सुधारते
क) मंदावते
ड) वाढते

प्रश्न ५८ जठराग्निला दिवसभरात .... वेळा आहार रूपी आहुती द्यावी.

अ) चार
ब) एक
क) दोन
ड) तीन

प्रश्न ५९ पतंजली मुनींनी.....योग सांगितला आहे.

अ) सप्तांग
ब) षडांग
क) चतुरंग
ड) अष्टांग

प्रश्न ६० अष्टांग योगाची हीच .... पाचवी पायरी आहे.

अ) ध्यान | ब) समाधी

क) प्राणायाम | ड) प्रत्याहार

प्रश्न ६१ .... हे पाठीवर झोपून करावयाचे आसन आहे.

अ) भुजंगासन | ब) धनुरासन

क) शवासन | ड) शीर्षासन

प्रश्न ६२ .... पाचन संस्थेचा अवयव आहे.

अ) लहान आतडे | ब) मोठे आतडे

क) जठर | ड) सर्व

प्रश्न ६३ .... हे पोटावर झोपून करावयाचे आसन आहे.

अ) भुजंगासन | ब) शीर्षासन

क) शवासन | ड) यापैकी नाही

प्रश्न ६४ पूरक हालचालीचे .... हे वैशिष्ट्य आहे.

अ) जलद हालचाल | ब) संथ हालचाल

क) सामान्य हालचाल | ड) झटक्याने हालचाल

प्रश्न ६५ पूरक हालचाल पूर्वस्थिती घेताना दोन्ही पायातील अंतर......असते.

अ) कमीतकमी | ब) जास्तीतजास्त

क) दोन ते अडीच फूट | ड) चिकटलेले

प्रश्न ६६ मुद्रांचे वर्णन कोणत्या ग्रंथामध्ये आहे?

अ) हठप्रदीपिका | ब) योगसूत्र

क) भगवद्गीता | ड) यापैकी नाही

प्रश्न ६७ पूरक हालचालीचे. .... हे वैशिष्ट्य आहे.

अ) पूरक श्वसन ब) जलद श्वसन

क) दीर्घ श्वसन ड) संथ श्वसन

प्रश्न ६८ दैनंदिन व्यवहारामुळे ताठरलेले शरीराचे स्नायू सूर्यनमस्काराच्या अभ्यासाने .... होतात.

अ) बलवान ब) पुष्ट

क) मोकळे ड) कडक

प्रश्न ६९ औंधकर पद्धतीनुसार सूर्यनमस्कार एकूण अवस्थांमधून पूर्ण केला जातो.

अ) दहा ब) आठ

क) बारा ड) सहा

प्रश्न ७० सूर्यनमस्काराला आसन प्राणायामाबरोबर .... ही जोड दिली आहे.

अ) मंत्राची ब) गीताची

क) शब्दाची ड) यापैकी नाही

प्रश्न ७१ आसन स्थिती घेताना व सोडताना हालचाल .... असावी.

अ) नियंत्रित ब) गतिमान

क) झटक्याने ड) कौशल्यात्मक

प्रश्न ७२ स्थितीनुसार आसनांचे प्रकार आहेत.

अ) बैठक ब) उभे राहून

क) शयन स्थिती ड) यापैकी सर्व

प्रश्न ७३ सरलहस्त भुजंगासनामुळे पाठीचा कणा .... बनतो.

अ) सरळ ब) ताठ

क) लवचिक ड) कडक

प्रश्न ७४ या आसनात शरीराची अवस्था काहीशी टोळाप्रमाणे दिसते.

अ) वृक्षासन
ब) भुजंगासन
क) मकरासन
ड) शलभासन

प्रश्न ७५ त्राटकामुळे कशाची शक्ती व आरोग्य वाढते?

अ) डोळ्यांची
ब) मनाची
क) पाठीचा कणा
ड) सर्व

प्रश्न ७६ हर्निया हा कोणत्या अवयवाशी संबंधित आहे?

अ) हात
ब) पाय
क) आतडे
ड) यापैकी नाही

प्रश्न ७७ सूर्यनमस्कारातील पाच क्रमांकाच्या (अष्टांगस्थिती) अवस्थेत टेकणे अपेक्षित नाही.

अ) कपाळ
ब) छाती
क) गुडघे
ड) पोट

प्रश्न ७८ फुफ्फुस कोणत्या संस्थेचे संबंधित अवयव आहे?

अ) पचन
ब) श्वसन
क) मज्जा
ड) यापैकी नाही

प्रश्न ७९ मधुमेहासाठी .... आसन उत्तम आहे.

अ) वक्रासन
ब) गोमुखासन
क) ताडासन
ड) वज्रासन

प्रश्न ८० श्वसनसंस्थेत कोणत्या अवयवांचा समावेश होतो?

अ) नाक
ब) घसा
क) श्वसन नलिका
ड) सर्व

प्रश्न ८१ कमरेच्या दुखण्यासाठी कोणते आसन फायदेशीर आहे?

अ) हलासन | ब) सर्वांगासन

क) पादहस्तासन | ड) भुजंगासन

प्रश्न ८२ .... ही पंचमहाभूत आहेत.

अ) पृथ्वी | ब) अग्नी

क) जल | ड) सर्व पर्याय बरोबर

प्रश्न ८३ ...... ही ज्ञानेंद्रिये आहेत.

अ) जिव्हा | ब) कान

क) नाक | ड) सर्व पर्याय बरोबर

प्रश्न ८४ पचनाची सुरुवात कशापासून होते?

अ) मुख | ब) लहान आतडे

क) मोठे आतडे | ड) यापैकी नाही

प्रश्न ८५ ..... हे कर्मेंद्रिय आहे.

अ) हात | ब) पाय

क) मुख | ड) सर्व पर्याय बरोबर

प्रश्न ८६ जलनेतीमुळे....... ची शुद्धी होते.

अ) नासिका मार्ग | ब) जठर

क) लहान आतडे | ड) यापैकी नाही

प्रश्न ८७ सूर्यनमस्कारामध्ये किती आसनांची साखळी आहे?

अ) ५ | ब) ८

क) १२ | ड) १५

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

अ) वज्रासन
ब) भुजंगासन
क) वृक्षासन
ड) शवासन

प्रश्न ८९ .... हे विश्रांतीकारक आसन आहे.

अ) शवासन
ब) मकरासन
क) शशकासन
ड) सर्व पर्याय बरोबर

प्रश्न ९० सामान्य रक्तदाब .... असतो.

अ) १२०–८०
ब) १००–१२०
क) ७०–१००
ड) १००–१५०

प्रश्न ९१ जेवणानंतर कोणते आसन करण्यास योग्य आहे?

अ) वज्रासन
ब) भुजंगासन
क) वृक्षासन
ड) मकरासन

प्रश्न ९२ षटकार्माची संख्या किती आहे?

अ) ४
ब) ५
क) ६
ड) ७

प्रश्न ९३ त्रिदोष .... आहेत.

अ) वात
ब) पित्त
क) कफ
ड) सर्व पर्याय बरोबर

प्रश्न ९४ सूक्ष्म व्यायाम कधी करावेत?

अ) प्रार्थना पूर्वी
ब) आसन पूर्वी
क) वर्गाच्या शेवटी
ड) यापैकी नाही

प्रश्न ९५ .... हा हठयोगाचा एक ग्रंथ आहे.

अ) हठप्रदीपिका | ब) घेरंड संहिता

क) हठरत्नावली | ड) सर्व पर्याय बरोबर

प्रश्न ९६.......... हे योगदर्शनाचे प्रणेते आहेत.

अ) महर्षी पतंजली | ब) कपिल मुनी

क) व्यास मुनी | ड) वशिष्ठ मुनी

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

अ) २०१५ | ब) २०१४

क) २०१८ | ड) २०२१

प्रश्न ९८ उंची वाढविण्यासाठी .... आसन लाभदायक आहे.

अ) ताडासन | ब) वृक्षासन

क) वज्रासन | ड) अ आणि ब

प्रश्न ९९ .... पुरुषार्थ आहेत.

अ) धर्म | ब) अर्थ

क) काम | ड) सर्व पर्याय बरोबर

प्रश्न १०० त्रिगुण....... आहेत.

अ) सत्व | ब) रज

क) तम | ड) सर्व पर्याय बरोबर

◆◆◆

ROUGH WORK