

Seat No.	
-------------	--

ENT - 31  
Total No. of Pages : 14

एम. एम. योगशास्त्र प्रवेश परीक्षा-२०२६  
(मराठी प्रश्नपत्रिका संच)  
Subject Code : 92944

Day and Date : Wednesday, 24-06-2026  
Time : 4.30 p.m. to 06.00 p.m.

Total Marks : 100

सूचना:

- १) १०० बहुपर्यायी प्रश्न
- २) प्रत्येक प्रश्नास एक गुण आहे.
- ३) प्रकार: बहुपर्यायी प्रश्न

१. योगाभ्यासासाठी जागा निवडावी कारण त्यामुळे तत्वाशी सुसंवाद साधता येतो:

- |           |         |
|-----------|---------|
| A. पृथ्वी | B. वायु |
| C. तेज    | D. आकाश |

२. शरीराची निर्मिती कोणापासून झाली आहे?

- |          |                |
|----------|----------------|
| A. हवा   | B. भूमी        |
| C. अग्नी | D. यापैकी नाही |

३. हठप्रदीपिका ग्रंथात किती कुम्भकांचे वर्णन केले आहे?

- |      |      |
|------|------|
| A. ६ | B. ८ |
| C. ३ | D. ५ |

४. स्वामी कुवल्यानंद यांनी प्रथम योगशाळा कोठे स्थापन केली?

- |          |          |
|----------|----------|
| A. बडोदा | B. मंगेर |
| C. पुणे  | D. मुंबई |

५. योगाभ्यासाची सर्वोत्तम वेळ कोणती?

- |              |               |
|--------------|---------------|
| A. सकाळी     | B. दुपारी     |
| C. जेवणानंतर | D. संध्याकाळी |

६. योग करताना कपडे कसे असावेत?
- A. हौशी  
B. साटन  
C. सुती  
D. वरील सर्व
७. कपालभाती म्हणजे काय?
- A. आसन  
B. क्रिया  
C. मुद्रा  
D. वरील सर्व
८. योगिक क्रिया कधी कराव्यात?
- A. आसनानंतर  
B. आसनापूर्वी  
C. दररोज  
D. प्राणायामानंतर
९. योग करताना पोट कसे असावे?
- A. रिकामे  
B. भरलेले  
C. अर्धवट भरलेले  
D. पूर्ण भरलेले
१०. आंतरराष्ट्रीय योगदिन कधी साजरा करतात?
- A. २१ जून  
B. १५ जून  
C. २१ मे  
D. १४ ऑगस्ट
११. हठयोगाचे थोर गुरु कोणाला मानले जाते?
- A. भगवान शिव  
B. स्वामी रामदेव  
C. महर्षी पतंजली  
D. स्वामी विवेकानंद
१२. २०२३ च्या योगदिनाची थीम कोणती होती?
- A. आरोग्यासाठी योग  
B. कन्या युथ  
C. वसुधैव कुटुंबकम्  
D. Yoga for Peace and Harmony
१३. योगाभ्यासाच्या आसनाने कोणकोणत्या पातळीचा विकास होतो?
- A. मानसिक  
B. शारीरिक  
C. आध्यात्मिक  
D. उपरोक्त सर्व

१४. एनिमा या क्रियेच्या योगिक भाषेत काय म्हणतात?
- A. कपालभाती B. नौली  
C. नेती D. बस्ती
१५. भगवद्गीतेमध्ये योगाची व्याख्या काय आहे?
- A. योग समत्व उच्यते B. योग चित्तवृत्ती निरोधः  
C. अथ योगानुशासनम् D. योगः कर्मसु कौशलम्
१६. हठप्रदीपिका ग्रंथात किती प्राणायाम सांगितले आहेत?
- A. ४ B. ८  
C. ९ D. ७
१७. त्राटक ही क्रिया कुठल्या अवयवाची आहे?
- A. जठर B. मन  
C. डोळे D. फुफ्फुस
१८. पतंजलीनुसार योगसाधनेत येणारा पहिला अडथळा कोणता?
- A. आळस B. आजार  
C. राग D. संशय
१९. खालीलपैकी कोणते आसन थायरॉईडसाठी उपयुक्त आहे?
- A. सर्वांगासन B. गर्भासन  
C. हलासन D. वज्रासन
२०. हृदयाचे आकुंचन सरासरी किती वेळा होते?
- A. १२० B. ८०  
C. १३० D. ७२
२१. निसर्गोपचार म्हणजे काय?
- A. केवळ औषधोपचार B. पंचमहाभौतिक उपचार  
C. सर्जरी D. इंजेक्शन

२२. पाणी वापरून उपचार करणाऱ्या पद्धतीस काय म्हणतात ?
- A. मड थेरपी  
B. जलचिकित्सा  
C. औषधोपचार  
D. योग
२३. निसर्गोपचारात कोणती वस्तू त्वचा शुद्ध करण्यासाठी वापरतात ?
- A. तेल  
B. माती  
C. साबण  
D. मलम
२४. हवा, पाणी, माती, सूर्यप्रकाश आणि आकाशयांना काय म्हणतात ?
- A. औषधे  
B. पंचतत्त्व  
C. पंचमहाभूत  
D. योग
२५. उपवासामुळे काय होते ?
- A. शरीर कमजोर होते  
B. विषारी घटक बाहेर पडतात.  
C. ताप वाढतो  
D. झोप लागते
२६. खालीलपैकी कोणता ग्रंथ हठयोगाशी संबंधित आहे ?
- A. हठप्रदीपिका  
B. घेरंड संहिता  
C. हठरत्नावली  
D. वरील सर्व
२७. खालीलपैकी योगशास्त्राचे प्रवर्तक कोण आहेत ?
- A. महर्षी पतंजली  
B. कपिल मुनि  
C. व्यास मुनि  
D. विश्वामित्र
२८. पहिला आंतरराष्ट्रीय योग दिन कोणत्या वर्षी साजरा झाला ?
- A. २०१५  
B. २०१४  
C. २०१८  
D. २०२१
२९. उंची वाढवण्यासाठी कोणते आसन फायदेशीर आहे ?
- A. ताडासन  
B. वृक्षासन  
C. वज्रासन  
D. ए आणि बी

३०. पुरुषार्थ कोणते आहेत?
- A. धर्म  
B. अर्थ  
C. काम  
D. वरील सर्व
३१. गुण कोणते आहेत?
- A. सत्त्व  
B. रज  
C. तम  
D. वरील सर्व
३२. खालीलपैकी कोणते आसन पाठीवर झोपून केले जाते?
- A. भुजंगासन  
B. धनुरासन  
C. शवासन  
D. शीर्षासन
३३. पाचन संस्थेचे अवयव कोणते आहेत?
- A. लहान आतडे  
B. मोठे आतडे  
C. जठर  
D. सर्व
३४. खालीलपैकी कोणते आसन पोटावर झोपून केले जाते?
- A. भुजंगासन  
B. शीर्षासन  
C. शवासन  
D. यापैकी नाही
३५. पूरक श्वासोच्छ्वासाचा वेग कसा असावा?
- A. झपाट्याने  
B. संथ  
C. सामान्य  
D. जास्त वेगाने
३६. पूरक आसन घेताना दोन्ही पायांमधील अंतर किती असावे?
- A. कमीतकमी  
B. जास्तीतजास्त  
C. दोन ते अडीच फूट  
D. चिकटवलेले
३७. मुद्रा यांचे वर्णन कोणत्या ग्रंथात आहे?
- A. हठप्रदीपिका  
B. योगसूत्र  
C. भगवद्गीता  
D. यापैकी नाही

३८. पूरक श्वसनाचे योग्य स्वरूप कोणते?
- A. पूरक श्वसन  
B. झपाट्याने श्वसन  
C. दीर्घ श्वसन  
D. संथ श्वसन
३९. दैनंदिन व्यवहारामुळे शरीराचे स्नायू ताठर होतात, सूर्यनमस्कार केल्याने हे कसे होतात?
- A. बळकट  
B. पुष्ट  
C. मोकळे  
D. कडक
४०. औंदकर पद्धतीनुसार सूर्यनमस्कारात एकूण किती स्थिती असतात?
- A. १०  
B. ८  
C. १२  
D. ६
४१. सूर्यनमस्कारात आसन-प्राणायामासोबत काय जोडलेले आहे?
- A. मंत्र  
B. गीता  
C. ध्यान  
D. यापैकी नाही
४२. निसर्गोपचारात रोगाचे मुख्य कारण काय मानले जाते?
- A. विषाण  
B. बॅक्टेरिया  
C. चुकीची जीवनशैली  
D. हवामान
४३. निसर्गोपचारात एनिमा कोणासाठी वापरतात?
- A. पाय दुखणे  
B. हाडे मजबूत करणे  
C. आतड्यांची सफाई  
D. ताप कमी करणे
४४. मधुमेहासाठी निसर्गोपचारात काय उपयुक्त आहे?
- A. फास्ट फूड  
B. ध्यान आणि आहार  
C. चहा व कॉफी  
D. औषधे
४५. जीवनशैली म्हणजे काय?
- A. राहणीमानाचा नमुना  
B. शिक्षण पद्धत  
C. आहार प्रणाली  
D. फक्त कपड्यांचा प्रकार

४६. सकारात्मक जीवनशैली कशामुळे घडते ?
- A. टेन्शन आणि चिंता  
B. संतुलित आहार, व्यायाम, विचार.  
C. अल्कोहोल आणि सिगारेट  
D. फक्त पैसा
४७. सतत उशिरापर्यंत जागून राहणे कोणत्या जीवनशैलीचे लक्षण आहे ?
- A. संतुलित जीवनशैली  
B. आरोग्यदायी जीवनशैली.  
C. असंतुलित जीवनशैली  
D. ध्यानात्मक जीवनशैली
४८. सात्त्विक आहार कोणत्या प्रकारच्या जीवन शैलीत येतो ?
- A. असंतुलित  
B. अराजक  
C. संयमित  
D. धोकादायक
४९. चांगल्या जीवनशैलीत खालीलपैकी काय समाविष्ट असते ?
- A. वेळेवर झोप व उठणे  
B. वेळप्रसंगी व्यायाम  
C. रोज फास्ट फूड  
D. तणावदायक वातावरण
५०. अस्वस्थ जीवनशैलीचा परिणाम काय होतो ?
- A. मनःशांती  
B. दीर्घायुष्य  
C. जीवनशैली आजार  
D. शारीरिक विकास
५१. नियमित व्यायामाचा जीवनशैलीवर काय परिणाम होतो ?
- A. थकवा वाढतो  
B. तणाव वाढतो.  
C. आरोग्य चांगले राहते  
D. निद्रानाश होतो
५२. श्वास घेणे या क्रियेला काय म्हणतात ?
- A. रेचक  
B. पूरक  
C. कुम्भक  
D. यापैकी नाही
५३. शरीराची मगसाराखी अवस्था कोणत्या आसनात होते ?
- A. वज्रासन  
B. वृक्षासन  
C. मकरासन  
D. श्वासन

५४. अष्टांग योगातील समाधी कोणत्या क्रमांकाची पायरी आहे?
- A. पहिली B. शेवटची  
C. तिसरी D. दुसरी
५५. सूर्यनमस्कारातील सातव्या स्थितीचे आसन कोणते?
- A. मकरासन B. पर्वतासन  
C. भुजंगासन D. यापैकी नाही
५६. अष्टांग योगामध्ये एकूण किती पायऱ्या आहेत?
- A. ३३ B. ८  
C. १३ D. ५
५७. ओंकारचा उच्चार कसा करावा?
- A. ओम B. ओंकार  
C. अउम D. अम
५८. योग म्हणजे काय?
- A. जोडणे B. मोडणे  
C. आसन करणे D. ध्यान करणे
५९. योग करताना श्वासोच्छवासाची पद्धत कशी असावी?
- A. हळुवार B. भराभर  
C. झटक्यात D. जमेल तसे
६०. जेवणानंतर किती वेळाने योगासने करावीत?
- A. १ तास B. २ तास  
C. ३ तास D. लगेच
६१. योग हा कोणत्या धातूपासून बनलेला आहे?
- A. योगा B. युज  
C. योग D. जोडणे

६२. खालीलपैकी कोणते आसन स्थिर ठेवून करत नाहीत ?
- A. तिर्यकताडासन                      B. कटीचक्रासन  
C. ताडासन                                  D. भुजंगासन
६३. 'तडागी' या शब्दाचा अर्थ काय ?
- A. साप    B. डोंगर  
C. तळे    D. हरीण
६४. 'वारिसारख्या वारी' या शब्दाचा अर्थ काय ?
- A. वायु    B. आकाश  
C. पाणी                                        D. अग्नी
६५. खालीलपैकी कोणती मुद्रा नाही ?
- A. तडागी                                        B. संहिता  
C. नभो    D. वरून
६६. पतंजली योगसूत्रांमध्ये किती आसनांचे वर्णन आहे ?
- A. १५    B. ३२  
C. १७    D. कोणतेही नाही
६७. जलनेती क्रियेमुळे कोणते विकार कमी होतात ?
- A. नाक    B. कान  
C. डोळे    D. वरील सर्व
६८. खालीलपैकी कोणता प्राणायाम उष्ण आहे ?
- A. शीतली                                        B. नाडीशोधन  
C. उज्जायी                                      D. चंद्रभेद
६९. अग्नी कोणत्या महाभूतांचा गुण आहे ?
- A. अग्नी    B. वायु  
C. आकाश                                      D. पृथ्वी

७०. योगासाठी पोषाख कसा असावा ?
- A. जीन्स  
B. टाईट  
C. सैलसर  
D. यापैकी नाही
७१. कोणत्या अवस्थेत आसन व प्राणायाम करू नये ?
- A. जठरात  
B. हृदयात  
C. मूळांत  
D. यापैकी नाही
७२. सात्त्विक आहार हा कोणत्या गुणांची वाढ करणारा असतो ?
- A. सत्त्व  
B. रज  
C. तम  
D. अनेक
७३. आसन कसे असावे ?
- A. कौमार्य  
B. सुबुद्ध  
C. सोपे  
D. सुखकारक
७४. आसने निवडताना कोणत्या भागावर योग्य ताण दिला जातो हे महत्त्वाचे आहे ?
- A. पाठीवर  
B. संपूर्ण शरीरावर  
C. मानेवर  
D. कमरेवर
७५. नासापथ मोकळा होण्यासाठी कोणत्या वसनाचा अभ्यास करावा ?
- A. दीर्घ वसन  
B. संथ वसन  
C. झपाट्याने वसन  
D. पूरक
७६. सर्वांगासनानंतर कोणते पूरक आसन केले जाते ?
- A. पादांगुष्ठासन  
B. मत्स्यासन  
C. हलासन  
D. वज्रासन
७७. योगाचा अभ्यास व साधना ही कशाची आहे ?
- A. सामुदायिक  
B. कौटुंबिक  
C. व्यक्तिगत  
D. सामाजिक

७८. शरीराची निर्मिती कशापासून झाली आहे?
- A. अग्नी  
B. हवा  
C. वायू  
D. आहार
७९. फळे व भाज्या खाण्याआधी काय करावे?
- A. उकडावे  
B. धुवावं  
C. चिरावं  
D. पुसावं
८०. कोणता आहार आयुष्य, आरोग्य आणि बुद्धी वाढवतो?
- A. मांसाहार  
B. राजस  
C. तामस  
D. सात्त्विक
८१. तिखट, आंबट, खारट हा आहार कोणत्या प्रकारात मोडतो?
- A. सात्त्विक  
B. राजस  
C. तामस  
D. यापैकी नाही
८२. शिळा आहार हा कोणत्या प्रकारात मोडतो?
- A. सात्त्विक  
B. तामस  
C. राजस  
D. हानिकारक
८३. अतिरिक्त चरबी शरीरात कुठे साठवली जाते?
- A. यकृतात  
B. जठरात  
C. त्वचेखाली  
D. हृदयात
८४. कर्बोदकापासून मिळणारी ऊर्जा किती % शरीरास मिळते?
- A. ६० ते ७०%  
B. १० ते २०%  
C. १००%  
D. ५ ते १०%
८५. शरीराची वाढ होण्यासाठी आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी काय उपयुक्त आहे?
- A. स्निग्धपदार्थ  
B. शेंगदाणे  
C. प्रथिने  
D. पाणी

८६. जीवनसत्वे मुख्यतः कुठे आढळतात ?
- A. फळे व भाज्या                      B. तांदूळ  
C. तेल                                      D. डाळी
८७. शरीरात कोलेस्टेरॉलची मात्रा वाढण्यास काय कारणीभूत असते ?
- A. तांदूळ                                      B. वनस्पती तूप  
C. डाळी                                      D. गहू
८८. बेकरी पदार्थाचे सेवन केल्याने पचनक्रिया कशी होते ?
- A. उत्तेजित                                      B. सुधारते  
C. मंदावते                                      D. वाढते
८९. दिवसभरात किती वेळा आहार घेणे योग्य आहे ?
- A. चार    B. एक  
C. दोन    D. तीन
९०. पतंजली मुनींनी कोणता योग सांगितला आहे ?
- A. सप्तांग                                      B. षडांग  
C. चतुरंग                                      D. अष्टांग
९१. अष्टांग योगाची पाचवी पायरी कोणती आहे ?
- A. ध्यान    B. समाधी  
C. प्राणायाम                                      D. आहार
९२. जीवनशैली आजार म्हणजे काय ?
- A. संक्रामक रोग                                      B. अनुवंशिक रोग  
C. चुकीच्या सवयींमुळे होणारे आजार                                      D. अपघातजन्य रोग
९३. योगाभ्यास कोणत्या प्रकारच्या जीवनशैलीत मदत करतो ?
- A. आळशी    B. असंतुलित  
C. संतुलित    D. व्यसनाधीन

९४. तणावमुक्त जीवनासाठी आवश्यक आहे.
- A. सतत टीव्ही पाहणे  
B. झोप न घेणे  
C. ध्यान व श्रसन  
D. चहा व कॉफी
९५. संपूर्ण दिवस बसून राहण्याने काय होऊ शकते?
- A. उर्जेचा विकास  
B. पचन सुधारते  
C. जठर विकार वाढताता  
D. उंची वाढते
९६. चांगली जीवनशैली कोणत्या वयात सुरू करावी?
- A. म्हातारी वयात  
B. केवळ आजारी पडल्यावर  
C. लहान वयापासून  
D. नोकरी लागल्यानंतर
९७. नियमित पाणी पिणे म्हणजे -
- A. जीवनशैलीवर परिणाम नाही  
B. सवय नाही  
C. आरोग्यदायी सवय  
D. त्रासदायक कृती
९८. नियमित व्यायामाचा एक परिणाम कोणता आहे?
- A. निद्रानाश  
B. तणाव वाढतो  
C. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते  
D. हाडे कमजोर होतात
९९. खालीलपैकी असंतुलित जीवनशैलीचे लक्षण कोणते आहे?
- A. व्यसन करणे  
B. वेळेवर जेवणे  
C. सकाळी लवकर उठणे  
D. नियमित ध्यान
१००. तणाव कसा टाळावा?
- A. सतत मोबाईल वापरून  
B. मैत्री तुटवून  
C. सकारात्मक सवयीनी  
D. भांडण करून



**- Rough Work -**