

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

ENT-01

Total No. of Pages : 22

Entrane Examination, 2026

M. A. Yoga Science

Subject Code : 92944

Day and Date : Thursday, 14-05-2026

Total Marks : 100

Time : 03.30 p.m. to 05.00 p.m.

Instructions

- i. All Questions are compulsory
- ii. Each Question is of One Mark

१. योग हा कोणत्या धातूपासून बनलेला आहे?
 - A. योगा
 - B. युज
 - C. योग
 - D. जोडणे
२. खालीलपैकी कोणते आसन स्थिर ठेवून करत नाहीत?
 - A. तिर्यकताडासन
 - B. कटीचक्रासन
 - C. ताडासन
 - D. भुजंगासन
३. तडागी या शब्दाचा अर्थ काय?
 - A. साप
 - B. डोंगर
 - C. तळे
 - D. हरीण
४. वारिसारख्या वारी या शब्दाचा अर्थ काय?
 - A. वायु
 - B. आकाश
 - C. पाणी
 - D. अग्नी

५. खालीलपैकी कोणती मुद्रा नाही ?
- A. तडागी
 - B. संहिता
 - C. नभो
 - D. वरून
६. पतंजली योगसूत्रांमध्ये किती आसनांचे वर्णन आहे ?
- A. १५
 - B. ३२
 - C. १७
 - D. कोणतेही नाही
७. जलनेती क्रियेमुळे कोणते विकार कमी होतात ?
- A. नाक
 - B. कान
 - C. डोळे
 - D. वरील सर्व
८. खालीलपैकी कोणता प्राणायाम उष्ण आहे ?
- A. शीतली
 - B. नाडीशोधन
 - C. उज्जायी
 - D. चंद्रभेद
९. अग्नी कोणत्या महाभूतांचा गुण आहे ?
- A. अग्नी
 - B. वायु
 - C. आकाश
 - D. पृथ्वी

१०. योगासाठी पोषाख कसा असावा ?

- A. जीन्स
- B. टाईट
- C. सैलसर
- D. यापैकी नाही

११. कोणत्या अवस्थेत आसन व प्राणायाम करू नये ?

- A. जठरात
- B. हृदयात
- C. मूळांत
- D. यापैकी नाही

१२. सात्त्विक आहार हा कोणत्या गुणांची वाढ करणारा असतो ?

- A. सत्त्व
- B. रज
- C. तम
- D. अनेक

१३. आसन कसे असावे... ?

- A. कौमार्य
- B. सुबुद्ध
- C. सोपे
- D. सुखकारक

१४. आसने निवडताना कोणत्या भागावर योग्य ताण दिला जातो हे महत्त्वाचे आहे ?

- A. पाठीवर
- B. संपूर्ण शरीरावर
- C. मानेवर
- D. कमरेवर

१५. नासापथ मोकळा होण्यासाठी कोणत्या वसनाचा अभ्यास करावा ?

- A. दीर्घ वसन
- B. संथ वसन
- C. झपाट्याने वसन
- D. पूरक

१६. सर्वांगासनानंतर कोणते पूरक आसन केले जाते ?

- A. पादांगुष्ठासन
- B. मत्स्यासन
- C. हलासन
- D. वज्रासन

१७. योगाचा अभ्यास व साधना ही कशाची आहे ?

- A. सामुदायिक
- B. कौटुंबिक
- C. व्यक्तिगत
- D. सामाजिक

१८. शरीराची निर्मिती कशापासून झाली आहे ?

- A. अग्नी
- B. हवा
- C. वायू
- D. आहार

१९. फळे व भाज्या खाण्याआधी काय करावे ?

- A. उकडावे
- B. धुवावं
- C. चिरावं
- D. पुसावं

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

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

२१. शरीराची निर्मिती कोणापासून झाली आहे?

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

२२. हठप्रदीपिका ग्रंथात किती कुम्भकांचे वर्णन केले आहे?

- A. ६
- B. ८
- C. ३
- D. ५

२३. स्वामी कुवल्यानंद यांनी प्रथम योगशाळा कोठे स्थापन केली?

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

२४. योगाभ्यासाची सर्वोत्तम वेळ कोणती?

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

२५. योग करताना कपडे कसे असावेत ?
- A. हौशी
 - B. साटन
 - C. सुती
 - D. वरील सर्व
२६. कपालभाती म्हणजे काय ?
- A. आसन
 - B. क्रिया
 - C. मुद्रा
 - D. वरील सर्व
२७. योगिक क्रिया कधी कराव्यात ?
- A. आसनानंतर
 - B. आसनापूर्वी
 - C. दसरोज
 - D. प्राणायामानंतर
२८. योग करताना पोट कसे असावे ?
- A. रिकाम
 - B. भरलेले
 - C. अर्धवट भरलेले
 - D. पूर्ण भरलेले
२९. आंतरराष्ट्रीय योगदिन कधी साजरा करतात ?
- A. २१ जून
 - B. १५ जून
 - C. २१ मे
 - D. १४ ऑगस्ट

३०. निसर्गोपचार म्हणजे काय ?
- A. केवळ औषधोपचार
 - B. पंचमहाभौतिक उपचार
 - C. सर्जरी
 - D. इंजेक्शन
३१. पाणी वापरून उपचार करणाऱ्या पद्धतीस काय म्हणतात ?
- A. मड थेरपी
 - B. जलचिकित्सा
 - C. औषधोपचारा
 - D. योग
३२. निसर्गोपचारात कोणती वस्तू त्वचा शुद्ध करण्यासाठी वापरतात ?
- A. तेल
 - B. माती
 - C. साबण
 - D. मलम
३३. हवा, पाणी, माती, सूर्यप्रकाश आणि आकाश यांना काय म्हणतात ?
- A. औषधे
 - B. पंचतत्त्व
 - C. पंचमहाभूत
 - D. योग
३४. उपवासामुळे काय होते ?
- A. शरीर कमजोर होते
 - B. विषारी घटक बाहेर पडतात
 - C. ताप वाढतो
 - D. झोप लागते

३५. खालीलपैकी कोणता ग्रंथ हठयोगाशी संबंधित आहे?

- A. हठप्रदीपिका
- B. घेरंड संहिता
- C. हठरत्नावली
- D. वरील सर्व

३६. खालीलपैकी योगशास्त्राचे प्रवर्तक कोण आहेत?

- A. महर्षी पतंजली
- B. कपिल मुनि
- C. व्यास मुनि
- D. विश्वामित्र

३७. पहिला आंतरराष्ट्रीय योग दिन कोणत्या वर्षी साजरा झाला?

- A. २०१५
- B. २०१४
- C. २०१८
- D. २०२१

३८. उंची वाढवण्यासाठी कोणते आसन फायदेशीर आहे?

- A. ताडासन
- B. वृक्षासन
- C. वज्रासन
- D. A & B

३९. पुरुषार्थ कोणते आहेत?

- A. धर्म
- B. अर्थ
- C. काम
- D. वरील सर्व

४०. गुण कोणते आहेत ?
- A. सत्त्व
 - B. रज
 - C. तम
 - D. वरील सर्व
४१. खालीलपैकी कोणते आसन पाठीवर झोपून केले जाते ?
- A. भुजंगासन
 - B. धनुरासन
 - C. शवासन
 - D. शीर्षासन
४२. पाचन संस्थेचे अवयव कोणते आहेत ?
- A. लहान आतडे
 - B. मोठे आतडे
 - C. जठर
 - D. सर्व
४३. खालीलपैकी कोणते आसन पोटावर झोपून केले जाते ?
- A. भुजंगासन
 - B. शीर्षासन
 - C. शवासन
 - D. यापैकी नाही
४४. पूरक श्वासोच्छ्वासाचा वेग कसा असावा ?
- A. झपाट्याने
 - B. संथ
 - C. सामान्य
 - D. जास्त वेगाने

४५. पूरक आसन घेताना दोन्ही पायांमधील अंतर किती असावे ?
- कमीतकमी
 - जास्तीतजास्त
 - दोन ते अडीच फूट
 - चिकटवलेले
४६. मुद्रा यांचे वर्णन कोणत्या ग्रंथात आहे ?
- हठप्रदीपिका
 - योगसूत्र
 - भगवद्गीता
 - यापैकी नाही
४७. पूरक श्वसनाचे योग्य स्वरूप कोणते ?
- पूरक श्वसन
 - झपाट्याने श्वसन
 - दीर्घ श्वसन
 - संथ श्वसन
४८. दैनंदिन व्यवहारामुळे शरीराचे स्नायू ताठर होतात, सूर्यनमस्कार केल्याने हे कसे होतात ?
- बळकट
 - पुष्ट
 - मोकळे
 - कडक
४९. औंदकर पद्धतीनुसार सूर्यनमस्कारात एकूण किती स्थिती असतात ?
- १०
 - ८
 - १२
 - ६

५०. सूर्यनमस्कारात आसन-प्राणायामासोबत काय जोडलेले आहे?

- A. मंत्र
- B. गीता
- C. ध्यान
- D. यापैकी नाही

५१. निसर्गोपचारात रोगाचे मुख्य कारण काय मानले जाते?

- A. विषाणू
- B. बॅक्टेरिया
- C. चुकीची जीवनशैली
- D. हवामान

५२. निसर्गोपचारात 'एनिमा' कोणासाठी वापरतात ?

- A. पाय दुखण
- B. हाडे मजबूत करणे
- C. आतड्यांची सफाई
- D. ताप कमी करणे

५३. मधुमेहासाठी निसर्गोपचारात काय उपयुक्त आहे?

- A. फास्ट फूड
- B. ध्यान आणि आहार
- C. चहा व कॉफी
- D. औषधे

५४. जीवनशैली म्हणजे काय ?

- A. राहणीमानाचा नमुना
- B. शिक्षण पद्धत
- C. आहार प्रणाली
- D. फक्त कपड्यांचा प्रकार

५५. सकारात्मक जीवनशैली कशामुळे घडते ?
- A. टेन्शन आणि चिंता
 - B. संतुलित आहार, व्यायाम, विचार
 - C. अल्कोहोल आणि सिगारेट
 - D. फक्त पैसा
५६. सतत उशिरापर्यंत जागून राहणे कोणत्या जीवनशैलीचे लक्षण आहे ?
- A. संतुलित जीवनशैली
 - B. आरोग्यदायी जीवनशैली
 - C. असंतुलित जीवनशैली
 - D. ध्यानात्मक जीवनशैली
५७. सात्त्विक आहार कोणत्या प्रकारच्या जीवनशैलीत येतो ?
- A. असंतुलित
 - B. अराजक
 - C. संयमित
 - D. धोकादायक
५८. चांगल्या जीवनशैलीत खालीलपैकी काय समाविष्ट असते ?
- A. वेळेवर झोप व उठणे
 - B. वेळप्रसंगी व्यायाम
 - C. रोज फास्ट फूड
 - D. तणावदायक वातावरण
५९. अस्वस्थ जीवनशैलीचा परिणाम काय होतो ?
- A. मनःशांती
 - B. दीर्घायुष्य
 - C. जीवनशैली आजार
 - D. शारीरिक विकास

६०. नियमित व्यायामाचा जीवनशैलीवर काय परिणाम होतो ?

- A. थकवा वाढता
- B. तणाव वाढतो
- C. आरोग्य चांगले राहते
- D. निद्रानाश होतो

६१. श्वास घेणे या क्रियेला काय म्हणतात ?

- A. रेचक
- B. पूरक
- C. कुम्भक
- D. यापैकी नाही

६२. शरीराची मगरसारखी अवस्था कोणत्या आसनात होते ?

- A. वज्रासन
- B. वृक्षासन
- C. मकरासन
- D. पद्मासन

६३. अष्टांग योगातील समाधी कोणत्या क्रमांकाची पायरी आहे ?

- A. पहिली
- B. शेवटची
- C. तिसरी
- D. दुसरी

६४. सूर्यनमस्कारातील सातव्या स्थितीचे आसन कोणते ?

- A. मकरासन
- B. पर्वतासन
- C. भुजंगासन
- D. यापैकी नाही

६५. अष्टांग योगामध्ये एकूण किती पायऱ्या आहेत?

- A. ३३
- B. ८
- C. १३
- D. ५

६६. ओंकारचा उच्चार कसा करावा?

- A. ओम
- B. ओंकार
- C. अउम
- D. अम

६७. योग म्हणजे काय?

- A. जोडणे
- B. मोडणे
- C. आसन करणे
- D. ध्यान करणे

६८. योग करताना श्वासोच्छ्वासाची पद्धत कशी असावी?

- A. हळुवार
- B. भराभर
- C. झटक्यात
- D. जमेल तसे

६९. जेवणानंतर किती वेळाने योगासने करावीत?

- A. १ तास
- B. २ तास
- C. ३ तास
- D. लगेच

७०. हठयोगाचे थोर गुरु कोणाला मानले जाते ?
- भगवान शिव
 - स्वामी रामदेव
 - महर्षी पतंजली
 - स्वामी विवेकानंद
७१. २०२३ च्या योगदिनाची थीम कोणती होती ?
- आरोग्यासाठी योग
 - कन्या युथ
 - वसुधैव कुटुंबकम्
 - Yoga for Peace and Harmony
७२. योगाभ्यासाच्या आसनाने कोणकोणत्या पातळीचा विकास होतो ?
- मानसिक
 - शारीरिक
 - आध्यात्मिक
 - उपरोक्त सर्व
७३. 'एनिमा' या क्रियेच्या योगिक भाषेत काय म्हणतात ?
- कपालभाती
 - नौली
 - नेती
 - बस्ती
७४. भगवद्गीतेमध्ये योगाची व्याख्या काय आहे ?
- योग समत्व उच्यते
 - योग चित्तवृत्ती निरोधः
 - अथ योगानुशासनम्
 - योगः कर्मसु कौशलम्

७५. हठप्रदीपिका ग्रंथात किती प्राणायाम सांगितले आहेत ?

A. ४

B. ८

C. ९

D. ७

७६. त्राटक ही क्रिया कुठल्या अवयवाची आहे ?

A. जठर

B. मन

C. डोळे

D. फुफ्फुस

७७. पतंजलीनुसार योगसाधनेत येणारा पहिला अडथळा कोणता ?

A. आळस

B. आजार

C. राग

D. संशय

७८. खालीलपैकी कोणते आसन थायरॉईडसाठी उपयुक्त आहे ?

A. सर्वांगासन

B. गर्भासन

C. हलासन

D. वज्रासन

७९. हृदयाचे आकुंचन सरासरी किती वेळा होते ?

A. १२०

B. ८०

C. १३०

D. ७२

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 चर्बी शरीरात कुठे साठवली जाते ?

- A. यकृतात
- B. जठरात
- C. त्वचेखाली
- D. हृदयात

८४. कर्बोदकापासून मिळणारी ऊर्जाकिती % 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. स्निग्ध पदार्थ
- 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 पदार्थांचे सेवन केल्याने पचनक्रिया कशी होते?

- A. उत्तेजित
- B. सुधारते
- C. मंदावत
- 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 श्वसन
 - D. चहा व कॉफी

९५. संपूर्ण दिवस बसून राहण्याने काय होऊ शकते?
- उर्जेचा विकास
 - पचन सुधारते
 - जठर विकार वाढतात
 - उंची वाढते
९६. चांगली जीवनशैली कोणत्या वयात सुरू करावी?
- म्हातारी वयात
 - केवळ आजारी पडल्यावर
 - लहान वयापासून
 - नोकरी लागल्यानंतर
९७. नियमित पाणी पिणे म्हणजे
- जीवनशैलीवर परिणाम नाही
 - सवय नाही
 - आरोग्यदायी सवय
 - त्रासदायक कृती
९८. नियमित व्यायामाचा एक परिणाम कोणता आहे?
- निद्रानाश
 - तणाव वाढतो
 - रोगप्रतिकारशक्ती वाढते
 - हाडे कमजोर होतात
९९. खालीलपैकी असंतुलित जीवनशैलीचे लक्षण कोणते आहे?
- व्यसन करणे
 - वेळेवर जेवणे
 - सकाळी लवकर उठणे
 - नियमित ध्यान
१००. तणाव कसा टाळावा?
- सतत मोबाईल वापरून
 - मैत्री तुटवून
 - सकारात्मक सवयींनी
 - भांडण करून

- Rough Work -

