Maharshi Sandipani Rashtriya Veda Vidya Pratishthan

योग प्रशिक्षण सहायक / Yoga Prashikshan Sahayak

अभ्यास प्रश्न-पत्र / Mock Test Paper

समय / Time: 2 **घंटे**

पूर्णांक / Maximum Marks: 100

सामान्य निर्देश / General Instructions

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। / All questions are compulsory.
2. प्रत्येक प्रश्न को ध्यानपूर्वक पढ़कर उत्तर दें। / Read each question carefully and answer.
3. बहुविकल्पीय प्रश्नों में केवल एक सही उत्तर चुनें। / Choose only one correct answer in MCQs.

खण्ड–अ : बहुविकल्पीय प्रश्न / Section A: Multiple Choice Questions

प्रश्न 1 से 50 तक। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। / Questions 1–50. Each question carries 1 mark.

1. हठयोग का मुख्य उद्देश्य क्या है? / What is the main objective of Hatha Yoga?
   (अ) शरीर और मन का संतुलन / Balance of body and mind
   (ब) केवल खेलना / Only playing
   (स) केवल दौड़ना / Only running
   (द) केवल सोना / Only sleeping
2. हठयोग प्रदीपिका के रचयिता कौन हैं? / Who is the author of Hatha Yoga Pradipika?

(अ) स्वात्माराम / Swatmarama

(ब) पतंजलि / Patanjali

(स) चरक / Charaka

(द) सुश्रुत / Sushruta

3. षट्कर्म का अर्थ क्या है? / What is the meaning of Shatkarma?

   (अ) छह शुद्धि क्रियाएँ / Six cleansing practices

   (ब) छह आसन / Six postures

   (स) छह मुद्राएँ / Six mudras

   (द) छह प्रकार के भोजन / Six types of food

4. निम्नलिखित में से कौन-सा षट्कर्म है? / Which of the following is a Shatkarma?

   (अ) नेति / Neti

   (ब) ताड़ासन / Tadasana

   (स) पद्मासन / Padmasana

   (द) शवासन / Shavasana

5. जल नेति का संबंध किस अंग से है? / Jal Neti is related to which organ?

   (अ) नासिका / Nose

   (ब) कान / Ear

   (स) हाथ / Hand

   (द) पैर / Foot

6. कपालभाति का मुख्य उद्देश्य क्या है? / What is the main purpose of Kapalabhati?

   (अ) श्वसन तंत्र की शुद्धि / Cleansing of respiratory system

   (ब) केवल नींद लाना / Only inducing sleep

(स) केवल भोजन पचाना / Only digesting food

(द) केवल शरीर बढ़ाना / Only building body

7. त्राटक किससे सम्बन्धित है? / Trataka is related to:

(अ) दृष्टि एवं एकाग्रता / Vision and concentration

(ब) दौड़ना / Running

(स) भोजन करना / Eating

(द) तैरना / Swimming

8. नौली क्रिया मुख्यतः किस क्षेत्र से सम्बन्धित है? / Nauli Kriya is mainly related to which area?

(अ) उदर क्षेत्र / Abdominal region

(ब) हाथ / Hands

(स) पैर / Legs

(द) कान / Ears

9. धौति क्रिया का संबंध किससे है? / Dhauti Kriya is related to:

(अ) शुद्धि / Cleansing

(ब) दौड़ / Running

(स) खेल / Games

(द) संगीत / Music

10. बस्ति क्रिया मुख्यतः किससे सम्बन्धित है? / Basti Kriya is mainly related to:

(अ) आंतों की शुद्धि / Cleansing of intestines

(ब) आंखों की शुद्धि / Cleansing of eyes

(स) कानों की शुद्धि / Cleansing of ears

(द) बालों की शुद्धि / Cleansing of hair

11.ज्ञान मुद्रा में अंगूठे का स्पर्श किस उंगली से होता है? / In Gyan Mudra, the thumb touches which finger?

(अ) तर्जनी / Index finger

(ब) मध्यमा / Middle finger

(स) अनामिका / Ring finger

(द) कनिष्ठा / Little finger

12.चिन मुद्रा का उपयोग मुख्यतः किसके लिए किया जाता है? / Chin Mudra is mainly used for:

(अ) ध्यान / Meditation

(ब) दौड़ / Running

(स) खेल / Games

(द) भोजन / Eating

13.मूलबन्ध किस क्षेत्र से सम्बन्धित है? / Mula Bandha is related to which area?

(अ) मूलाधार क्षेत्र / Perineal region

(ब) कंधा / Shoulder

(स) गर्दन / Neck

(द) हाथ / Hand

14.उड्डियान बन्ध किस क्षेत्र से सम्बन्धित है? / Uddiyana Bandha is related to which area?

(अ) उदर क्षेत्र / Abdominal region

(ब) कान / Ear

(स) नाक / Nose

(द) पैर / Foot

15.जालंधर बन्ध किस क्षेत्र से सम्बन्धित है? / Jalandhara Bandha is related to which area?

(अ) कंठ / Throat

(ब) घुटना / Knee

(स) कमर / Waist

(द) कलाई / Wrist

16.सिंहासन किस प्राणी की मुद्रा जैसा है? / Simhasana resembles which animal?

(अ) सिंह / Lion

(ब) हाथी / Elephant

(स) घोड़ा / Horse

(द) मछली / Fish

17.गरुड़ासन किस प्राणी के नाम पर है? / Garudasana is named after which creature?

(अ) गरुड़ / Eagle

(ब) सर्प / Snake

(स) सिंह / Lion

(द) मछली / Fish

18.मत्स्यासन किस प्राणी के समान है? / Matsyasana resembles which animal?

(अ) मछली / Fish

(ब) पक्षी / Bird

(स) घोड़ा / Horse

(द) हाथी / Elephant

19.धनुरासन किस वस्तु की आकृति जैसा है? / Dhanurasana resembles which object?

(अ) धनुष / Bow

(ब) तलवार / Sword

(स) चक्र / Wheel

(द) पुस्तक / Book

20.हलासन किस वस्तु की आकृति जैसा है? / Halasana resembles which object?

(अ) हल / Plough

(ब) धनुष / Bow

(स) चक्र / Wheel

(द) दीपक / Lamp

21.सर्वांगासन का अर्थ क्या है? / What does Sarvangasana mean?

(अ) पूरे शरीर का आसन / Posture for the whole body

(ब) केवल हाथ का आसन / Hand posture

(स) केवल पैर का आसन / Leg posture

(द) केवल सिर का आसन / Head posture

22.शीर्षासन किस स्थिति में किया जाता है? / Sirsasana is performed in which position?

(अ) सिर के बल / On the head

(ब) पैरों के बल / On the feet

(स) बैठकर / Sitting

(द) लेटकर / Lying down

23.बालासन किसके लिए उपयोगी है? / Balasana is useful for:

(अ) विश्राम / Relaxation

(ब) तेज दौड़ / Fast running

(स) कूदना / Jumping

(द) तैरना / Swimming

24.मार्जरी आसन किस प्राणी की मुद्रा जैसा है? / Marjari Asana resembles which animal?

(अ) बिल्ली / Cat

(ब) कुत्ता / Dog

(स) सिंह / Lion

(द) घोड़ा / Horse

25.सेतुबंधासन किस आकृति जैसा है? / Setubandhasana resembles which structure?

(अ) पुल / Bridge

(ब) वृक्ष / Tree

(स) पर्वत / Mountain

(द) नाव / Boat

26.नौकासन किसके समान है? / Naukasana resembles a:

(अ) नाव / Boat

(ब) हल / Plough

(स) वृक्ष / Tree

(द) कमल / Lotus

27.अर्धमत्स्येन्द्रासन किस प्रकार का आसन है? / Ardha Matsyendrasana is a type of:

(अ) मरोड़ वाला आसन / Twisting posture

(ब) कूदने वाला आसन / Jumping posture

(स) दौड़ने वाला आसन / Running posture

(द) तैरने वाला आसन / Swimming posture

28.योगाभ्यास से पहले वार्म-अप क्यों किया जाता है? / Why is warm-up done before Yoga practice?

(अ) शरीर को तैयार करने के लिए / To prepare the body

(ब) थकाने के लिए / To tire the body

(स) भूख बढ़ाने के लिए / To increase hunger

(द) नींद लाने के लिए / To induce sleep

29.योगाभ्यास में किस प्रकार के वस्त्र पहनने चाहिए? / What type of clothes should be worn during Yoga practice?

(अ) ढीले और आरामदायक / Loose and comfortable

(ब) बहुत तंग / Very tight

(स) भारी / Heavy

(द) गीले / Wet

30.योग प्रशिक्षक को अभ्यास के दौरान किसका ध्यान रखना चाहिए? / What should a Yoga instructor consider during practice?

(अ) विद्यार्थियों की क्षमता / Students' capacity

(ब) केवल अपनी सुविधा / Only own comfort

(स) केवल समय / Only time

(द) केवल संख्या / Only number of students

31.गर्भवती महिला को योगाभ्यास से पहले किसकी सलाह लेनी चाहिए? / A pregnant woman should consult whom before Yoga practice?

(अ) चिकित्सक या विशेषज्ञ / Doctor or expert

(ब) केवल मित्र / Only friend

(स) केवल पड़ोसी / Only neighbour

(द) किसी की नहीं / No one

32.उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति को कौन-सा अभ्यास सावधानी से करना चाहिए? / A person with high blood pressure should perform which practice carefully?

(अ) शीर्षासन / Sirsasana

(ब) शवासन / Shavasana

(स) वज्रासन / Vajrasana

(द) मकरासन / Makarasana

33.योगाभ्यास के समय दर्द होने पर क्या करना चाहिए? / What should be done if pain occurs during Yoga practice?

(अ) अभ्यास रोककर प्रशिक्षक को बताना / Stop and inform the instructor

(ब) दर्द को अनदेखा करना / Ignore the pain

(स) अधिक जोर लगाना / Apply more force

(द) दौड़ना शुरू करना / Start running

34.योगाभ्यास के बाद जल कब पीना उचित है? / When is it appropriate to drink water after Yoga practice?

(अ) कुछ समय बाद / After some time

(ब) अभ्यास के बीच बहुत अधिक / Excessively during practice

(स) कभी नहीं / Never

(द) केवल रात में / Only at night

35.योगिक आहार कैसा होना चाहिए? / What should yogic diet be like?

(अ) संतुलित एवं सात्त्विक / Balanced and sattvic

(ब) अत्यधिक तला हुआ / Excessively fried

(स) बहुत अधिक मसालेदार / Very spicy

(द) केवल जंक फूड / Only junk food

36.भोजन करते समय क्या करना चाहिए? / What should be done while eating food?

(अ) शांत मन से भोजन करना / Eat calmly

(ब) बहुत तेज बोलना / Talk loudly

(स) दौड़ना / Run

(द) टीवी देखकर अधिक खाना / Overeat while watching TV

37.योगाभ्यास के बाद कौन-सा आसन विश्राम के लिए उपयुक्त है? / Which asana is suitable for relaxation after Yoga practice?

(अ) शवासन / Shavasana

(ब) शीर्षासन / Sirsasana

(स) धनुरासन / Dhanurasana

(द) हलासन / Halasana

38.योगाभ्यास का एक मानसिक लाभ क्या है? / What is one mental benefit of Yoga practice?

(अ) तनाव में कमी / Reduction in stress

(ब) क्रोध में वृद्धि / Increase in anger

(स) भय में वृद्धि / Increase in fear

(द) चंचलता में वृद्धि / Increase in restlessness

39. योगाभ्यास का एक शारीरिक लाभ क्या है? / What is one physical benefit of Yoga practice?

(अ) लचीलापन बढ़ना / Increased flexibility

(ब) शरीर में जकड़न बढ़ना / Increased stiffness

(स) थकान बढ़ना / Increased fatigue

(द) असंतुलन बढ़ना / Increased imbalance

40. योगाभ्यास का सामाजिक लाभ क्या है? / What is a social benefit of Yoga practice?

(अ) सहयोग और अनुशासन / Cooperation and discipline

(ब) झगड़ा / Conflict

(स) असहयोग / Non-cooperation

(द) आलस्य / Laziness

41. योग प्रशिक्षण सहायक का प्रमुख कार्य क्या है? / What is the main duty of a Yoga Training Assistant?

(अ) सही अभ्यास में सहायता देना / Assist in correct practice

(ब) विद्यार्थियों को भ्रमित करना / Confuse students

(स) अनुशासन तोड़ना / Break discipline

(द) अभ्यास रोकना / Stop practice

42. योग कक्षा में उपस्थिति का रिकॉर्ड कौन रख सकता है? / Who can maintain attendance records in a Yoga class?

(अ) योग प्रशिक्षण सहायक / Yoga Training Assistant

(ब) केवल विद्यार्थी / Only students

(स) केवल अतिथि / Only guests

(द) कोई नहीं / No one

43.योग प्रशिक्षण में प्राथमिक उपचार की जानकारी क्यों आवश्यक है? / Why is knowledge of first aid necessary in Yoga training?

(अ) आपात स्थिति में सहायता के लिए / To help in emergencies

(ब) खेल प्रतियोगिता के लिए / For sports competition

(स) केवल अंक देने के लिए / Only for awarding marks

(द) केवल सजावट के लिए / Only for decoration

44.योग कक्षा में अनुशासन बनाए रखने का लाभ क्या है? / What is the benefit of maintaining discipline in Yoga class?

(अ) सुरक्षित और प्रभावी अभ्यास / Safe and effective practice

(ब) अव्यवस्था / Disorder

(स) शोर / Noise

(द) भ्रम / Confusion

45.योगाभ्यास में प्रशिक्षक की भूमिका क्या है? / What is the role of an instructor in Yoga practice?

(अ) मार्गदर्शन देना / Provide guidance

(ब) डराना / Frighten students

(स) उपेक्षा करना / Ignore students

(द) गलत आसन सिखाना / Teach wrong postures

46.योगाभ्यास में श्वास को जबरदस्ती रोकना चाहिए या नहीं? / Should breath be forcefully held in Yoga practice?

(अ) नहीं / No

(ब) हाँ, हमेशा / Yes, always

(स) केवल दौड़ते समय / Only while running

(द) केवल भोजन के बाद / Only after meals

47. योगाभ्यास के लिए मन की स्थिति कैसी होनी चाहिए? / What should be the mental state for Yoga practice?

(अ) शांत और सजग / Calm and aware

(ब) अत्यधिक क्रोधित / Extremely angry

(स) बहुत भयभीत / Very fearful

(द) असावधान / Careless

48. नियमित योगाभ्यास से क्या विकसित होता है? / What develops through regular Yoga practice?

(अ) आत्मविश्वास / Self-confidence

(ब) आलस्य / Laziness

(स) असंतुलन / Imbalance

(द) असावधानी / Carelessness

49. योग में सकारात्मक सोच का क्या महत्व है? / What is the importance of positive thinking in Yoga?

(अ) मानसिक स्वास्थ्य में सहायता / Helps mental well-being

(ब) तनाव बढ़ाना / Increases stress

(स) भय बढ़ाना / Increases fear

(द) क्रोध बढ़ाना / Increases anger

50. योग का अंतिम लक्ष्य क्या माना जाता है? / What is considered the ultimate goal of Yoga?

(अ) आत्म-साक्षात्कार / Self-realization

(ब) केवल शरीर निर्माण / Only body building

(स) केवल मनोरंजन / Only entertainment

(द) केवल प्रतियोगिता / Only competition

खण्ड–ब : रिक्त स्थान भरिए / Section B: Fill in the Blanks

प्रश्न 51 से 70 तक। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। / Questions 51–70. Each question carries 1 mark.

51. षट्कर्म में कुल __________ शुद्धि क्रियाएँ होती हैं। / Shatkarma consists of __________ cleansing practices.

52. जल नेति नासिका की __________ के लिए की जाती है। / Jal Neti is done for cleansing the __________.

53. त्राटक से __________ और एकाग्रता बढ़ती है। / Trataka improves __________ and concentration.

54. ज्ञान मुद्रा में अंगूठे और __________ का स्पर्श होता है। / In Gyan Mudra, the thumb touches the __________.

55. जालंधर बन्ध का संबंध __________ से है। / Jalandhara Bandha is related to the __________.

56. उड्डियान बन्ध का संबंध __________ क्षेत्र से है। / Uddiyana Bandha is related to the __________ region.

57. धनुरासन में शरीर __________ की आकृति जैसा बनता है। / In Dhanurasana, the body forms the shape of a __________.

58.नौकासन में शरीर __________ के समान दिखाई देता है। / In Naukasana, the body appears like a __________.

59.शीर्षासन सिर के __________ किया जाता है। / Sirsasana is performed on the __________.

60.शवासन शरीर को पूर्ण __________ देता है। / Shavasana gives complete __________ to the body.

61.योगाभ्यास से पहले हल्का __________ करना उपयोगी है। / Light __________ before Yoga practice is useful.

62.योगाभ्यास के समय वस्त्र __________ होने चाहिए। / Clothes during Yoga practice should be __________.

63.योगिक आहार संतुलित एवं __________ होना चाहिए। / Yogic diet should be balanced and __________.

64.ध्यान से मन __________ होता है। / Meditation makes the mind __________.

65.योग प्रशिक्षण सहायक विद्यार्थियों को सही __________ करने में सहायता देता है। / A Yoga Training Assistant helps students perform correct __________.

66.योग कक्षा में __________ का पालन आवश्यक है। / __________ must be maintained in a Yoga class.

67.प्राथमिक उपचार की जानकारी __________ स्थिति में उपयोगी होती है। / Knowledge of first aid is useful in an __________ situation.

68.योगाभ्यास से शरीर की __________ बढ़ती है। / Yoga practice increases body __________.

69. नियमित योगाभ्यास से __________ बढ़ता है। / Regular Yoga practice increases __________.

70. योग का अंतिम लक्ष्य आत्म-__________ है। / The ultimate goal of Yoga is self-__________.

खण्ड–स : सत्य / असत्य / Section C: True / False

प्रश्न 71 से 85 तक। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। / Questions 71–85. Each question carries 1 mark.

71. षट्कर्म शरीर की शुद्धि से सम्बन्धित हैं। / Shatkarmas are related to cleansing the body.

72. जल नेति आंखों की शुद्धि के लिए की जाती है। / Jal Neti is done for cleansing the eyes.

73. त्राटक एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है। / Trataka helps improve concentration.

74. ज्ञान मुद्रा में अंगूठे और तर्जनी का स्पर्श होता है। / In Gyan Mudra, the thumb touches the index finger.

75. जालंधर बन्ध का संबंध कंठ से है। / Jalandhara Bandha is related to the throat.

76. शीर्षासन सभी व्यक्तियों को बिना प्रशिक्षण के करना चाहिए। / Everyone should perform Sirsasana without training.

77. गर्भवती महिलाओं को योगाभ्यास से पहले विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। / Pregnant women should consult an expert before Yoga practice.

78. योगाभ्यास के समय दर्द होने पर अभ्यास जारी रखना चाहिए। / Yoga practice should be continued even if pain occurs.

79. योगाभ्यास के लिए स्वच्छ एवं हवादार स्थान उपयुक्त है। / A clean and well-ventilated place is suitable for Yoga practice.

80. सात्त्विक भोजन योगिक जीवनशैली के अनुकूल है। / Sattvic food is suitable for yogic lifestyle.
81. शवासन विश्राम के लिए उपयोगी है। / Shavasana is useful for relaxation.
82. योग प्रशिक्षण सहायक को विद्यार्थियों की क्षमता का ध्यान नहीं रखना चाहिए। / A Yoga Training Assistant should not consider students' capacity.
83. प्राथमिक उपचार की जानकारी योग प्रशिक्षण में उपयोगी है। / First-aid knowledge is useful in Yoga training.
84. योगाभ्यास से आत्मविश्वास बढ़ सकता है। / Yoga practice can increase self-confidence.
85. योग केवल शरीर को मजबूत बनाने के लिए है। / Yoga is only for making the body strong.

खण्ड–द : मिलान कीजिए / Section D: Match the Following

प्रश्न 86 से 95 तक। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। / Questions 86–95. Each question carries 1 mark.

स्तम्भ–अ / Column A	स्तम्भ–ब / Column B
86. जल नेति / Jal Neti	(अ) नासिका शुद्धि / Nasal cleansing
87. त्राटक / Trataka	(ब) एकाग्रता / Concentration
88. ज्ञान मुद्रा / Gyan Mudra	(स) अंगूठा और तर्जनी / Thumb and index finger
89. जालंधर बन्ध / Jalandhara Bandha	(द) कंठ क्षेत्र / Throat region

90. उड्डियान बन्ध / Uddiyana Bandha	(इ) उदर क्षेत्र / Abdominal region
91. धनुरासन / Dhanurasana	(फ) धनुष की आकृति / Bow shape
92. नौकासन / Naukasana	(ग) नाव की आकृति / Boat shape
93. शवासन / Shavasana	(घ) पूर्ण विश्राम / Complete relaxation
94. सात्त्विक आहार / Sattvic Diet	(ङ) शुद्ध एवं संतुलित भोजन / Pure and balanced food
95. प्राथमिक उपचार / First Aid	(च) आपातकालीन सहायता / Emergency help

खण्ड–इ : लघु उत्तरीय प्रश्न / Section E: Short Answer Questions

प्रश्न 96 से 100 तक। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। / Questions 96–100. Each question carries 1 mark.

96. षट्कर्म के छह नाम लिखिए।

    Write the six Shatkarmas.

97. योगाभ्यास से पहले किए जाने वाले चार वार्म-अप अभ्यास लिखिए।

    Write four warm-up exercises performed before Yoga practice.

98. योग प्रशिक्षण सहायक की चार जिम्मेदारियाँ लिखिए।

    Write four responsibilities of a Yoga Training Assistant.

99. सात्त्विक आहार की चार विशेषताएँ लिखिए।

    Write four characteristics of Sattvic diet.

100. योगाभ्यास के दौरान सुरक्षा संबंधी चार सावधानियाँ लिखिए।

    Write four safety precautions during Yoga practice.