# 807

# YOGA EDUCATION

# (योग शिक्षा)

मुझसे पढ़ोगे तो पास कराने की गांरटी मेरी

**2020-2025 ALL MCQ COVER**

- ✓ जिसने अभी तक कुछ नहीं पढ़ा वो जरूर देख के जाये
- ✓ यही प्रश्न बार बार आते है

Q1 सूर्य नमस्कार का सम्बंध है:

(a) ज्ञानयोग
(b) कर्मयोग
(c) हठयोग
(d) भक्तियोग

MCQ QUIZ FREE

सही उत्तर: (c) हठयोग

विवरण: सूर्य नमस्कार शारीरिक मुद्राओं (आसनों) और श्वास नियंत्रण का एक संयोजन है, जो मुख्य रूप से हठयोग परंपरा का हिस्सा है। यह शरीर में ऊर्जा और लचीलापन बढ़ाता है।

Q2 महर्षि पतंजलि के अनुसार 'यम' है:

(a) ब्रह्मचर्य
(b) शौच
(c) संतोष
(d) स्वाध्याय

सही उत्तर: (a) ब्रह्मचर्य

विवरण: महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग में 5 यम बताए गए हैं: अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। शौच, संतोष और स्वाध्याय 'नियम' के अंतर्गत आते हैं।

## Q3 प्रसिद्ध पुस्तक 'गीता' में अध्याय हैं:

(a) 11

(b) 16

(c) 18

(d) 12

**सही उत्तर: (c) 18**

विवरण: श्रीमद्भगवद्गीता में कुल 18 अध्याय और 700 श्लोक हैं, जिसमें श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कर्म, ज्ञान और भक्ति योग का उपदेश दिया है।

Q4 शरीर की कोशिकाओं के बीच पोषक तत्वों का यातायात करता है:

(a) तंत्रिका तंत्र
(b) परिसंचरण तंत्र
(c) श्वसन तंत्र
(d) कंकाल तंत्र

सही उत्तर: (b) परिसंचरण तंत्र

विवरण: परिसंचरण तंत्र (Circulatory System) रक्त के माध्यम से शरीर की सभी कोशिकाओं तक ऑक्सीजन, ग्लूकोज और अन्य आवश्यक पोषक तत्व पहुँचाने और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने का कार्य करता है।

Q5 तीसरी आँख कहलाती है:

(a) पीयूष ग्रंथि
(b) थाइमस ग्रंथि
(c) एड्रिनलिन ग्रंथि
(d) पीनियल ग्रंथि

सही उत्तर: (d) पीनियल ग्रंथि

विवरण: पीनियल ग्रंथि (Pineal Gland) को मस्तिष्क में उसकी स्थिति और प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता के कारण आध्यात्मिक और वैज्ञानिक रूप से 'तीसरी आँख' (Third Eye) कहा जाता है।

Q1 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस है:

(a) 22 जून
(b) 21 जून
(c) 22 जुलाई
(d) 21 मई

सही उत्तर: (b) 21 जून

विवरण: संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा घोषित किए जाने के बाद से हर साल 21 जून को पूरी दुनिया में 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाया जाता है।

Q2 कैवल्य धाम की स्थापना की गई:

(a) 1921
(b) 1924
(c) 1926
(d) 1922

सही उत्तर: (b) 1924

विवरण: स्वामी कुवलयानंद जी द्वारा वर्ष 1924 में लोनावाला (महाराष्ट्र) में 'कैवल्यधाम योग अनुसंधान संस्थान' की स्थापना की गई थी, जो योग के वैज्ञानिक अनुसंधान के लिए प्रसिद्ध है।

Q3 ध्यान के बाधक तत्व हैं:

(a) साहस
(b) आलस्य
(c) धैर्य
(d) उत्साह

सही उत्तर: (b) आलस्य

विवरण: साहस, धैर्य और उत्साह योग या ध्यान के साधक (मददगार) तत्व हैं, जबकि आलस्य मन और शरीर को सुस्त करके ध्यान लगाने में बाधा उत्पन्न करता है।

SARKAR PRACTICE ACADEMY

Q4 परिसंचरण तन्त्र का अंग है:

(a) अग्नाशय
(b) पसलियाँ
(c) खोपड़ी
(d) हृदय

सही उत्तर: (d) हृदय

विवरण: हृदय (Heart) परिसंचरण तंत्र का मुख्य अंग है जो पूरे शरीर में रक्त को पंप करता है। अग्नाशय पाचन/अंतःस्रावी तंत्र का हिस्सा है, जबकि पसलियाँ और खोपड़ी कंकाल तंत्र के हिस्से हैं।

SARKAR PRACTICE ACADEMY Practice Se Hi Selection

SARKAR PRACTICE ACADEMY

Q5 मानव शरीर में पेशियों की संख्या है:

1-8 1-8

(a) 100

(b) 200

(c) 600

(d) 800

सही उत्तर: (c) 600

विवरण: मानव शरीर में लगभग 600 से अधिक मांसपेशियां (Muscles) पाई जाती हैं जो शरीर को गति देने और स्थिरता बनाए रखने में मदद करती हैं।

MP D EL ED 2026 || योग शिक्षा || 2020-2025 ALL MCQ

Q1 किस प्राणायाम में नाक के स्थान पर मुँह से श्वास ली जाती है?

(i) भ्रामरी

(ii) उज्जायी

(iii) सीत्कारी

(iv) भस्त्रिका

सही उत्तर: (iii) सीत्कारी

विवरण: सीत्कारी और शीतली प्राणायाम में जीभ या दाँतों के माध्यम से मुँह से ठंडी हवा अंदर खींची जाती है और नाक से बाहर निकाली जाती है। यह शरीर को शीतलता प्रदान करता है।

Q2 योग का प्रभाव पड़ता है:

(i) श्वसन तंत्र पर
(ii) त्वचा पर
(iii) रक्त संचार पर
(iv) उपर्युक्त सभी

सही उत्तर: (iv) उपर्युक्त सभी

विवरण: योग के नियमित अभ्यास से श्वसन क्षमता सुधरती है, रक्त संचार (Blood Circulation) बेहतर होता है और शरीर के डिटॉक्स होने से त्वचा में चमक आती है, इसलिए यह सभी तंत्रों को प्रभावित करता है।

Q3 किस ग्रन्थि को मास्टर ग्रंथि कहा जाता है?

(i) थायरॉइड
(ii) पीनियल
(iii) पियूष
(iv) अधिवृक्क

सही उत्तर: (iii) पियूष

विवरण: पीयूष ग्रंथि (Pituitary Gland) को 'मास्टर ग्रंथि' कहा जाता है क्योंकि यह शरीर की अन्य सभी अंतःस्रावी ग्रंथियों के हार्मोन स्राव को नियंत्रित और संचालित करती है।

Q4 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत भाषा के इस शब्द से हुई है:

(i) यति
(ii) यज्ञ
(iii) युज्
(iv) युक्त

सही उत्तर: (iii) युज्

विवरण: योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत की 'युज' (Yuj) धातु से हुई है, जिसका अर्थ होता है जोड़ना, मिलना या एक होना (आत्मा का परमात्मा से मिलन)।

Q5 अष्टांग योग के प्रतिपादक हैं:

(i) वराहमिहिर
(ii) ब्रह्मगुप्त
(iii) आर्यभट्ट
(iv) महर्षि पतंजलि

सही उत्तर: (iv) महर्षि पतंजलि

विवरण: महर्षि पतंजलि ने 'योगसूत्र' ग्रंथ की रचना की और व्यवस्थित रूप से अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) का प्रतिपादन किया।

Q1 योग के प्रकार हैं:

(i) भक्तियोग
(ii) कर्मयोग
(iii) ज्ञानयोग
(iv) उपरोक्त सभी

सही उत्तर: (iv) उपरोक्त सभी

विवरण: सनातन परंपरा और भगवद्गीता के अनुसार ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग और राजयोग को योग के प्रमुख प्रकारों के रूप में स्वीकार किया गया है।

Q2 योग के अंग होते हैं:

(i) पाँच
(ii) छह
(iii) सात
(iv) आठ

सही उत्तर: (iv) आठ

विवरण: महर्षि पतंजलि के योग दर्शन के अनुसार योग के आठ अंग (अष्टांग योग) बताए गए हैं।

Q3 'भगवद्गीता' ग्रंथ रचित है, द्वारा:

(i) वेद व्यास

(ii) संत ज्ञानेश्वर

(iii) महर्षि पतंजलि

(iv) महर्षि घेरण्ड

**सही उत्तर: (i) वेद व्यास**

विवरण: महाभारत के भीष्म पर्व का हिस्सा 'श्रीमद्भगवद्गीता' मूल रूप से महर्षि वेदव्यास द्वारा रचित है।

Q4 श्वसन अभ्यास को योग में कहा गया है:

(i) मनन
(ii) आसन
(iii) प्राणायाम
(iv) इनमें से कोई नहीं

सही उत्तर: (iii) प्राणायाम

विवरण: श्वास और प्रश्वास की गति को नियंत्रित व नियमित करने की प्रक्रिया या ब्रीदिंग एक्सरसाइज को योग में 'प्राणायाम' कहा जाता है।

Q5 शारीरिक तंत्रों पर योग का प्रभाव पड़ता है, जैसे:

(i) श्वास स्थान पर
(ii) रक्तसंचार पर
(iii) त्वचा पर
(iv) उपरोक्त सभी

सही उत्तर: (iv) उपरोक्त सभी

विवरण: योग पूरे शरीर को समग्र रूप से प्रभावित करता है, जिससे श्वसन प्रणाली, रक्त परिसंचरण और त्वचा की सेहत में एक साथ सुधार होता है।

Q1 योग के क्षेत्र में समावेश होता है:

(i) शारीरिक स्वास्थ्य
(ii) मानसिक स्वास्थ्य
(iii) नैतिक विकास
(iv) ये सभी

सही उत्तर: (iv) ये सभी

विवरण: योग केवल शारीरिक कसरत नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और यम-नियम के पालन द्वारा नैतिक व आध्यात्मिक विकास का एक संपूर्ण विज्ञान है।

Q2 स्वामी विवेकानंद योग अनुसन्धान संस्थान स्थित है:

(i) मुंगेर में
(ii) बेंगलोर मे
(iii) ऋषिकेश में
(iv) नई दिल्ली में

सही उत्तर: (ii) बेंगलोर में

विवरण: स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (S-VYASA) बेंगलुरु (कर्नाटक) में स्थित एक प्रसिद्ध मानद विश्वविद्यालय और योग अनुसंधान केंद्र है।

## Q3 ध्यान का लाभ है:

(i) चिंता
(ii) अवcaд
(iii) तनाव
(iv) मन की शांति

**सही उत्तर: (iv) मन की शांति**

विवरण: चिंता, अवसाद और तनाव मानसिक विकार या समस्याएं हैं जो ध्यान से दूर होती हैं। ध्यान लगाने का सीधा और मुख्य लाभ 'मन की शांति' (Peace of Mind) प्राप्त होना है।

Q4 रक्त संचार नियंत्रित होता है:

(i) हृदय से
(ii) गुर्दे से
(iii) बड़ी आँत से
(iv) मस्तिष्क से

सही उत्तर: (i) हृदय से

विवरण: मानव शरीर में रक्त का पंपिंग स्टेशन 'हृदय' (Heart) होता है, जो धड़कन के माध्यम से पूरे शरीर में शुद्ध रक्त भेजता है और अशुद्ध रक्त वापस लेता है।

Q5 योग का प्रभाव पड़ता है:

(i) रक्त संचार पर
(ii) त्वचा पर
(iii) श्वसन तंत्र पर
(iv) उपरोक्त सभी पर

सही उत्तर: (iv) उपरोक्त सभी पर

विवरण: योगिक क्रियाएं और आसन शरीर के हर छोटे-बड़े अंग और आंतरिक प्रणालियों (श्वसन, परिसंचरण आदि) को पुनर्जीवित करते हैं।

Q1 योग का उद्देश्य है:

(i) शारीरिक विकास
(ii) मानसिक विकास
(iii) दुःखों का उन्मूलन
(iv) उपरोक्त सभी

सही उत्तर: (iv) उपरोक्त सभी

विवरण: योग का समग्र उद्देश्य शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखते हुए जीवन के सभी त्रिविध दुखों (आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक) से पूर्ण मुक्ति दिलाना है।

## Q2 विश्व योग दिवस मनाया जाता है:

(i) 20 जून
(ii) 21 जून
(iii) 22 जून
(iv) 23 जून

**सही उत्तर: (ii) 21 जून**

विवरण: प्रतिवर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस वैश्विक स्तर पर लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए मनाया जाता है।

Q3 गीता के किस अध्याय में ध्यान की पद्धति का वर्णन है?

(i) चौथे अध्याय में

(ii) पाँचवें अध्याय में

(iii) छठवें अध्याय में

(iv) सातवें अध्याय में

सही उत्तर: (iii) छठवें अध्याय में

विवरण: श्रीमद्भगवद्गीता के छठे अध्याय का नाम 'आत्मसंयमयोग' (या ध्यानयोग) है, जिसमें भगवान कृष्ण ने ध्यान लगाने के आसन, विधि और मन को एकाग्र करने के उपाय विस्तार से बताए हैं।

Q4 योग का प्रभाव पड़ता है:

(i) रक्त संचार पर
(ii) त्वचा पर
(iii) श्वसन तंत्र पर
(iv) उपरोक्त सभी पर

सही उत्तर: (iv) उपरोक्त सभी पर

विवरण: योग आसनों और प्राणायाम के माध्यम से रक्त संचार, त्वचा की चमक और फेफड़ों की कार्यक्षमता (श्वसन तंत्र) सभी में एक साथ सकारात्मक सुधार आता है।

Q5 शरीर की रचना एवं उसके विभिन्न अंगों के संबंधों का अध्ययन किया जाता है:

(ii) शरीर क्रिया विज्ञान में
(iii) (i) एवं (ii) दोनों में
(iv) दोनों में से कोई नहीं

सही उत्तर: (1) शरीर रचना विज्ञान में

विवरण: शरीर के अंगों की बनावट, स्थान और उनके पारस्परिक शारीरिक संबंधों के अध्ययन को 'शरीर रचना विज्ञान' (Anatomy) कहते हैं।