



**B. S. PATIL COLLEGE, PARATWADA**

**QUESTION BANK**

**B.A PART-3 (YOGASHASTRA)**

**B. S. Patil Mahavidyalaya, Paratwada**  
**Question Bank**  
**B.A. Part-3 Sem-V**  
**Subject Name : Yogashastra (Health & Yoga)**

**Multiple Choice Question (M.C.Q.)**

1. खालीलपैकी कोणते ज्ञानयोग चे अंग आहे ?  
अ) साक्षीवृत्ती साधना      ब) अष्टांग योग      क) नवधा भक्ती      ड) यापैकी नाही
2. खालीलपैकी कोणते नवधा भक्ती चे अंग आहे ?  
अ) श्रवणब)      किर्तन      क) स्मरण      ड) वरील सर्व
3. कूंडलीनी योगानुसार गुंदास्थानात कोणते चक्रस्थित आहे ?  
अ) मूलाधार      ब) अनाहत      क) सहस्त्रार      ड) यापैकी नाही
4. हठप्रदीपिकेत वर्णन केलेल्या कर्माची संख्या किती आहे ?  
अ) दहा      ब) बारा      क) पंचवीस      ड) सहा
5. क्रिया योगामध्ये किती अंगाचे वर्णन आहे ?  
अ) आठ      ब) सहा      क) तीन      ड) दोन
6. भक्तीयोगाचे प्रकार ..... आहे.  
अ) चार      ब) सहा      क) नऊ      ड) दोन
7. कुण्डलीनी योगामधे किती चक्रांचे वर्णन आहे ?  
अ) पाच      ब) सहा      क) सात      ड) आठ
8. कर्मयोग आणि भक्ती योगाचे वर्णन ..... मधे आहे.  
अ) भगवद्गीता      ब) पातंजल योगसूत्र      क) हठप्रदीपिका      ड) यापैकी नाही
9. कुण्डलीनी योगानुसार गळात कोणते चक्र स्थित आहे ?  
अ) विशुद्धी      ब) अनाहत      क) मणीपूर १९६९      ड) यापैकी नाही
10. खालीलपैकी कोणता नवधा भक्ती चा अंग नाही ?  
अ) श्रवणब)      किर्तन      क) स्मरण      ड) अस्मिता
11. अष्टांग योगात धारणा ही ..... पायरी आहे.  
अ) सहावी      ब) दूसरी      क) पाचवी      ड) यापैकी नाही
12. प्राणायामाचा अभ्यास करित असतांना श्वास घेणे म्हणजे ..... होय ?  
अ) पूरक      ब) रेचक      क) कुंभक      ड) यापैकी नाही
13. 'भ्रामरी' हे ..... मधे वर्णित आहे.  
अ) अष्टांग योग      ब) यम      क) नियम      ड) अष्टांग कुम्भका
14. 'तप' हे ..... चे अंग आहे.  
अ) यम      ब) नियम      क) आसन      ड) प्राणायाम
15. पातंजली चे अष्टांग योग प्रमाणे इंद्रियावर नियंत्रण म्हणजे ..... होय.  
अ) प्राणायाम      ब) आसन      क) प्रत्याहार      ड) नियम
16. श्वास रोकणे म्हणजे ..... होय.  
अ) रेचकब)      पूरक क)      दिर्घश्वसन      ड) कुंभक

17. 'शौच' हे उपांग अष्टांग योगातील कोणत्या अंगाचे होय ?  
 अ) आसन                      ब) प्राणायाम                      क) यम                      ड) नियम
18. 'ईश्वरप्राणीधान' हे ..... मध्ये वर्णीत आहे.  
 अ) यम                      ब) नियम                      क) हठप्रदीपिका                      ड) यापैकी नाही
19. योगामध्ये कोणत्या आहाराचे समर्थन केले आहे ?  
 अ) सात्विक                      ब) तामसिक                      क) राजसिक                      ड) संतुलित आहार
20. हठप्रदीपिका मध्ये योगाभ्यासाकरिता योग्य स्थान ..... आहे.  
 अ) घर                      ब) मंदिर                      क) मठीका                      ड) कूडेही
21. शरीराला स्वास्थ्य व रोग प्रतिबंधीत ठेवण्यास ..... लाभदायक आहे.  
 अ) आहार                      ब) विहार                      क) आचार                      ड) वरील सर्व
22. प्राणायाम द्वारे व्यक्तीत्व चा विकास कसा होतो ?  
 अ) प्राणायाम म्हणजे चित्ताला एकाग्र व स्थिरता उत्पन्न करणारी विद्या होय  
 ब) प्राणायाम चंचल मळाला स्थिर करते  
 क) चित्तांच्या मळाला भस्म करून चेतना जागृती करते  
 ड) वरील सर्व
23. योगात व्यक्तीत्व विकास चा दृष्टीकोण ..... हा आहे.  
 अ) समाधीरूपी अवस्थेची प्राप्ती ब) जीवनमुक्त अवस्थे ची प्राप्ती  
 क) स्थितप्रज्ञ अवस्थे ची प्राप्ती ड) वरील सर्व
24. ध्यानांची व्यक्तीत्व विकासात काय भूमिका आहे ?  
 अ) ध्यानाने सर्व मन सशक्त व संगठित होते  
 ब) ध्यान द्वारा ध्येय वस्तूवरील चित्ताचे भटकने बंद होते  
 क) ध्यान मानवी चेतना चे सर्व स्तरांना संगठित करून समन्वय स्थापित करते  
 ड) वरील सर्व
25. स्वास्थ्याला प्रभावित करणारा घटक कोणता ?  
 अ) आहार                      ब) व्यायाम                      क) स्वच्छता                      ड) वरील सर्व
26. अष्टांग योगाचे अंग नाही -  
 अ) आसन                      ब) प्राणायाम                      क) ध्यान                      ड) मुद्रा
27. स्वास्थ्य रक्षा चे सूत्र होय -  
 अ) सामर्थ्यानुसार व्यायाम करणे                      ब) यथोचित मात्रा मधे जेवण करणे  
 क) तणावमुक्त राहणे                      ड) वरील सर्व
28. योग शास्त्रात शारीरिक रोगाळा ..... म्हटले जाते.  
 अ) आधीब) व्याधी                      क) समाधी                      ड) यापैकी नाही
29. विश्व स्वास्थ्य संगठन चे अनुसार स्वास्थ्य केला चतुर्थ पक्षा चे नाव आहे ?  
 अ) सामाजिक                      ब) शारीरिक                      क) मानसिक                      ड) अध्यात्मिक
30. योगद्वारे कोणता व्यक्तीत्व विकास होतो ?  
 अ) शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, अध्यात्मिक  
 ब) सामाजिक आणि शारीरिक

- क) अध्यात्मिक आणि सामाजिक  
ड) वरील सर्व
31. .... रोग उत्पन्न होतात.  
अ) पर्यावरण सोबत अंतःक्रिया मध्ये असंतुलनाने ब) पूर्वजन्माचे संस्कारानुसार  
क) दूर्घटना द्वारे ड) यापैकी नाही
32. आयुर्वेदानुसार खालीलपैकी कोणते स्वास्थ्य लक्षण आहे ?  
अ) वात, पित्त, कफ स्वरूप त्रिदोषात समानता ब) अग्नि समानता  
क) मन, इंद्रिय आणि आत्मा समानता ड) वरील सर्व
33. स्वास्थ्य शब्दाचा अर्थ -  
अ) स्वास्थ्याची स्थिती ब) स्व मध्ये स्थिरावणे  
क) आत्मस्वरूपात स्थिरावणे ड) यापैकी सर्व
34. खालीलपैकी कोणता योग शब्दाचा अर्थ आहे ?  
अ) समाधी ब) संयमन क) संयोग ड) वरील सर्व
35. जागतिक आरोग्य संघटनानुसार शारीरिक, मानसिक सामाजिक ..... म्हणजे स्वास्थ्य.  
अ) आध्यात्मिक ब) भावनीक क) वरील दोन्ही ड) यापैकी नाही
36. व्यक्तित्व हे ..... चे प्रतिरूपी शरीर आहे.  
अ) सर्वई ब) लक्षण क) दृष्टिकोण ड) वरील सर्व
37. व्यक्तीमत्व विकासात उपयुक्त ..... योगिक घटक आहे.  
अ) आसन ब) प्राणायाम क) यम-नियम ड) वरील सर्व
38. स्वास्थ्याचे घटक ..... हे आहेत.  
अ) आहार ब) विहार क) विश्रांति ड) वरील सर्व
39. स्वास्थ्याचे आयाम ..... आहेत.  
अ) शारीरिक ब) मानसिक क) अध्यात्मिक ड) वरील सर्व
40. व्यक्तित्व विकास म्हणजे .....  
अ) व्यक्तीचा चेहरा आकर्षक असणे ब) व्यक्तीचे वजन प्रमाणात राहणे  
क) व्यक्ती गुणवान असणे ड) व्यक्तीचे शरीर, मन, बुद्धी विकसित असणे
41. कर्मयोग मधील कर्म शब्द ..... धातूपासून बनला आहे.  
अ) कृ ब) काम क) कर्म ड) स्कु
42. साधनचतुष्टयाचे वर्णन ..... नुसार सांगितले आहे.  
अ) जननयोग ब) ज्ञानयोग क) शांतियोग ड) भक्तियोग
43. क्रियायोगाचे किती भागाचे वर्णन केले आहे ?  
अ) आठ ब) सहा क) तीन ड) दोन
44. विकर्म ही संज्ञा ..... शी संबंधित आहे.  
अ) कर्मयोग ब) ज्ञानयोग क) भक्तियोग ड) सांख्य योग
45. आज्ञाचक्र कोठे स्थित आहे ?  
अ) नाभी ब) हृदय क) मेरूदंड ड) दोन भुवयाच्या मध्ये





79. .... द्वारे शरीराच्या असमानतेने उत्पन्न होणाऱ्या रोगापासून वाचू शकतो.  
अ) आसन                      ब) प्राणायाम                      क) मुद्रा                      ड) बंध
80. मत्स्यासन ..... या रोगावर उपयुक्त आसन आहे.  
अ) थायरॉईड                      ब) शुगर                      क) कालरा                      ड) डेंग्यू



## Short Answer Type Question

1. टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर)

अ) ज्ञानयोग

ब) कर्मयोग

क) भक्तियोग

2. टिपा लिहा.

अ) कुंडलिनी योग

ब) षट्चक्र

3. टिपणे लिहा.

अ) भगवद्गीतेची शिकवण

ब) मुख्य शिक्षण आणि अष्टांग योग

4. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

अ) आरोग्य आणि तंदरुस्तीचा अर्थ

ब) आरोग्य आणि तंदरुस्तीची व्याख्या

क) आरोग्य आणि तंदरुस्तीची संकल्पना

ड) आरोग्य आणि तंदरुस्तीमध्ये योगाची भूमिका

5. टिपा लिहा.

i) आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक

ii) आरोग्याच्या रक्षनामध्ये योग

6. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

अ) नारदभक्तिसूत्रानुसार भक्तिचे प्रकार

ब) ज्ञानयोगानुसार सप्तज्ञानभूमि

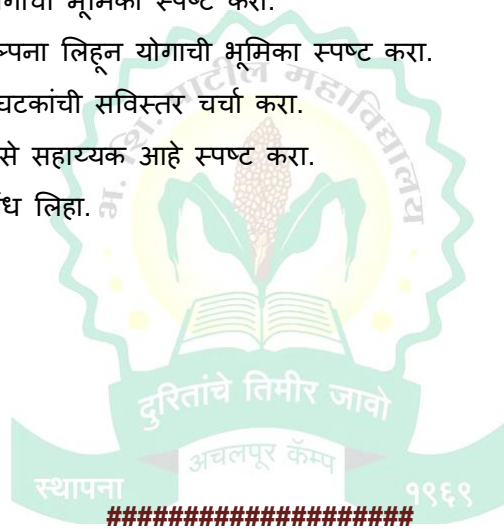
क) भगवद्गीतेनुसार कर्माचे प्रकार





## Long Answer Type Question

1. ज्ञानयोगाचे सविस्तर वर्णन करा.
2. ज्ञानयोगानुसार सप्तज्ञान भूमीचे सविस्तर वर्णन करा.
3. भक्तियोगाचे सविस्तर वर्णन करा.
4. नारदमूनी नुसार भक्तिच्या प्रकारांचे सविस्तर वर्णन करा.
5. कर्मयोगाचे सविस्तर वर्णन करा.
6. भगवद्गीतेनुसार कर्माच्या प्रकारांचे सविस्तर वर्णन करा.
7. कुंडलिनी योगाचे सविस्तर वर्णन करा.
8. षट्चक्रांचे विस्तृत वर्णन करा.
9. भगवद्गीतेची शिकवण सविस्तर स्पष्ट करा.
10. मूल्य शिक्षणामध्ये योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
11. आरोग्य आणि तंदरुस्तीचा अर्थ सांगून व्याख्या स्पष्ट करा.
12. आरोग्य आणि तंदरुस्तीची संकल्पना स्पष्ट करा.
13. आरोग्य आणि तंदरुस्तीमध्ये योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
14. आरोग्य आणि तंदरुस्तीची संकल्पना लिहून योगाची भूमिका स्पष्ट करा.
15. आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या घटकांची सविस्तर चर्चा करा.
16. आरोग्याच्या रक्षणासाठी योग कसे सहाय्यक आहे स्पष्ट करा.
17. 'आरोग्य आणि योग' यावर निबंध लिहा.





- अ) 195                      ब) 192                      क) 196                      ड) 197
16. योगाचे प्रणिता ..... आहे.  
अ) स्वात्वारन                      ब) हिरण्यगर्भ                      क) पतंजलि                      ड) गौरक्षनाथ
17. योगाचे मुलभुत संशोधन कोणी केले ?  
अ) स्वामी रामदेव                      ब) श्री रविशंकर                      क) स्वामी कोविल्यानंद                      ड) यापैकी काहीही नाही
18. शिक्षण ही मनुष्ययाची ..... प्रक्रिया आहे.  
अ) विकासाची                      ब) अद्योगतीची                      क) सामाजिक                      ड) यापैकी काहीही नाही
19. .... ही निरंतर चालणारी प्रक्रीया आहे -  
अ) कार्य                      ब) शिक्षण                      क) व्यवसाय                      ड) यापैकी काहीही नाही
20. योग शिक्षणामुळे मानवी जीवनाला ..... प्राप्त होते.  
अ) ज्ञान                      ब) रोजगार                      क) स्थिरता                      ड) यापैकी काहीही नाही
21. संत मीरा यांचे गुरु ..... होते.  
अ) संत रविदास                      ब) संत रामदास                      क) संत तुकाराम                      ड) संत एकनाथ
22. संत कबीर कोणत्या प्रकारचे संत होते ?  
अ) वैष्णव                      ब) सूफी                      क) शैव                      ड) यापैकी काहीही नाही
23. संत कबीर यांनी काय लिहिले ?  
अ) अभंग                      ब) गाणे                      क) दोहे                      ड) शायरी
24. गुरु नानक देव यांनी ..... संप्रदायाची स्थापना केली.  
अ) शिख                      ब) लिंगायत                      क) जैन                      ड) बौद्ध
25. गुरु नानक देव यांचा जन्म ..... येथे झाला.  
अ) पंजाब                      ब) कर्नाटक                      क) राजस्थान                      ड) त्रिपुरा
26. संत गाडगे बाबा ..... योगी होते.  
अ) ज्ञान                      ब) भक्ति                      क) कर्म                      ड) यापैकी काहीही नाही
27. संत गाडगे बाबांनी ..... च्या माध्यमातून जगजागृती केली.  
अ) स्रोत                      ब) अभंग                      क) कीर्तन                      ड) भाषण
28. संत तुकडोजी महाराज यांनी कोणते पुस्तक लिहिले ?  
अ) भागवद्गीता                      ब) ज्ञानगीता                      क) गीतांजली                      ड) ग्रामगीता
29. रामकृष्ण परमहंस ..... देवीचे भक्त होते.  
अ) दक्षिणेश्वरी काली                      ब) दुर्गा  
क) चंडी                      ड) लक्ष्मी
30. .... रामकृष्ण परमहंसाचे शिष्य होते.  
अ) दयानंद                      ब) विवेकानंद                      क) नित्यानंद                      ड) यापैकी काहीही नाही
31. मोराजी देसाई योगाची राष्ट्रीय संस्था कोठे आहे -  
अ) लोणावळा                      ब) हरिद्वार                      क) बँगलोर                      ड) नवी दिल्ली
32. योग आणि निसर्गोपचारांच्या संशोधनासाठी केंद्रीय परिषद कोठे आहे ?  
अ) हरिद्वार                      ब) नवी दिल्ली                      क) गुजरात                      ड) बँगलोर
33. कैवल्यधाम ..... येथे आहे.

- अ) पुणे                      ब) लोनावला                      क) नवी दिल्ली                      ड) भोपाल
34. .... योग संशोधनात कोणाचे योगदान आहे -  
अ) सत्यानंद सरस्वती      ब) निरजानंद                      क) कुवल्यानंद                      ड) स्वामी रामदेव
35. कोणत्या वर्षी प्रथम आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा केली ?  
अ) 2013                      ब) 2014                      क) 2015                      ड) 2016
36. .... यानी योग प्रसारामध्ये हातभार टकावला.  
अ) सत्यानंद सरस्वती      ब) स्वामी रामदेव      क) निरजानंद                      ड) कुवल्यानंद
37. कोणत्या वर्षी हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडलाची स्थापना झाली ?  
अ) 1914                      ब) 1915                      क) 1916                      ड) 1917
38. पतंजलि विद्यापीठ हरिद्वारचे विकासक कोण आहेत ?  
अ) स्वामी रामदेव      ब) श्री रविशंकर      क) कुवल्यानंद                      ड) निरजानंद
39. कबीरबाग मठ संस्था पुणे कशाचा प्रचार करतात ?  
अ) निसर्गोपचार      ब) योग चिकित्सा      क) आयुर्वेद                      ड) होमिओपॅथी
40. कविकुलगुरु कालिदास विद्यापीठ कोठे आहे ?  
अ) रामटेक                      ब) अमरावती                      क) नागपुर                      ड) भंडारा



## Short Answer Type Question

1. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

- अ) शिक्षणाचा अर्थ
- ब) योग शिक्षणाचा अर्थ
- क) शिक्षणाची संकल्पना
- ड) योग शिक्षणाची संकल्पना

2. टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर)

- अ) स्वामी विवेकानंद
- ब) स्वामी अरविंदो
- क) स्वामी कुवलयाणंद

3. टिपणे लिहा.

- अ) स्वामी शिवानंद
- ब) स्वामी सत्यानंद सरस्वती

4. टिपणे लिहा. (कोणतेही दोन)

- अ) संत मीराबाई
- ब) संत कबीर
- क) गुरु नानक

5. टिपा लिहा. (कोणतेही दोन)

- 1) संत गाडगे बाबा
- 2) संत तुकडोजी महाराज
- 3) रामकृष्ण परमहंस

6. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

- 1) कैवल्यधाम, लोणावळा संस्थेचा परिचय
- 2) HVPM, अमरावती संस्थेचा परिचय
- 3) MDNIY, नई दिल्ली संस्थेचा परिचय



## Long Answer Type Question

1. शिक्षणाचा अर्थ सांगून व्याख्या स्पष्ट करा.
2. शिक्षणाची संकल्पना स्पष्ट करा.
3. योग शिक्षणाचा अर्थ सांगून संकल्पना स्पष्ट करा.
4. योग शिक्षणाची संकल्पना स्पष्ट करा.
5. स्वामी विवेकानंदांचा संक्षिप्त जीवन परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे सविस्तर वर्णन करा.
6. स्वामी अरविंदोचा संक्षिप्त जीवन परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे सविस्तर वर्णन करा.
7. स्वामी कुवल्यानंदांचा संक्षिप्त जीवन परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे सविस्तर वर्णन करा.
8. स्वामी शिवानंदांचा संक्षिप्त जीवन परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे सविस्तर वर्णन करा.
9. स्वामी सत्यानंद सरस्वतींचा संक्षिप्त जीवन परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे सविस्तर वर्णन करा.
10. संत मीराबाईंचा जीवन परिचयाचे सविस्तर वर्णन करा.
11. संत कबीरांच्या जीवन परिचयाचे सविस्तर वर्णन करा.
12. गुरुनानकांच्या जीवन परिचयाचे सविस्तर वर्णन करा.
13. संत गाडगे बाबांच्या जीवन परिचयाचे सविस्तर वर्णन करा.
14. संत तुकडोजी महाराजांच्या जीवन परिचयाचे सविस्तर वर्णन करा.
15. रामकृष्ण परमहंसांच्या जीवन परिचयाचे सविस्तर वर्णन करा.
16. कैवल्यधाम, लोणावळा संस्थेचा संक्षिप्त परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे वर्णन करा.
17. हनुमान व्यायम प्रसारक मंडळ, अमरावती संस्थेचा संक्षिप्त परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे वर्णन करा.
18. गुरुकुल कांगळी विश्वविद्यालय, हरिद्वार बाबतची सविस्तर माहिती लिहा.
19. देव संस्कृती विश्वविद्यालय, हरिद्वार बाबतची सविस्तर माहिती लिहा.
20. कवि कुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक बाबतची सविस्तर माहिती लिहा.
21. मोरारजी देसाई राष्ट्रीय संस्थान, नई दिल्ली बाबतची सविस्तर माहिती लिहा.
22. केंद्रीय योग आणि निसर्गोपचार संशोधन परिषद, नई दिल्ली बाबतची सविस्तर माहिती लिहा.
23. लकुलीश योग विद्यापीठ, अहमदाबाद बाबतची सविस्तर माहिती लिहा.
24. स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान, बँगलोर बाबतची सविस्तर माहिती लिहा.
25. योग संस्थान, सांताक्रूझ मुंबई संस्थेचा संक्षिप्त परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे वर्णन करा.
26. कबीर बाग मठ, नारायण पेठ पुणे, संस्थानचा संक्षिप्त परिचय देवून योग क्षेत्रातील योगदानाचे वर्णन करा.

#####