

LAKSHMIBAI NATIONAL INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION, GWALIOR
Department of Yogic Sciences

ENTRANCE EXAMINATION (M.A. IN YOGA)
JULY, 2019

Duration: 1.30 hrs.

Max. Marks: 50

NOTE: All questions are compulsory. Please tick the correct option on O.M.R. Sheet.
Each question carry 1 mark.

नोट: सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। कृपया सही विकल्प को ओ.एम.आर. शीट पर चिह्नित करें। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Q. 1 Look at this series: V, VIII, XI, XIV, __, XX, ... What number should fill the blank?

- (a) IX (b) XXIII
(c) XV (d) XVII

श्रृंखला को देखें: V, VIII, XI, XIV, __, XX, ... रिक्त को क्या भरना चाहिए?

- (अ) IX (ब) XXIII
(स) XV (द) XVII

Q. 2 Blueberries cost more than strawberries.
Blueberries cost less than raspberries.
Raspberries cost more than strawberries and blueberries.
If the first two statements are true, the third statement is

- (a) True (b) False
(c) Uncertain (d) None of the above

ब्लूबेरी की कीमत स्ट्रॉबेरी से ज्यादा होती है।

ब्लूबेरी की कीमत रसभरी से कम होती है।

रसभरी की कीमत स्ट्रॉबेरी और ब्लूबेरी से अधिक है।

पहला कथन सत्य है, तीसरा कथन है

- (अ) सच (ब) झूठा
(स) अनिश्चित (द) इनमें से कोई नहीं

Q. 3 All the trees in the park are flowering trees.
Some of the trees in the park are dogwoods.
All dogwoods in the park are flowering trees.
If the first two statements are true, the third statement is

- (a) True (b) False
(c) Uncertain (d) None of the above

पार्क के सभी पेड़ फूलों के पेड़ हैं।

पार्क के कुछ पेड़ डॉगवुड हैं।

पार्क में सभी डॉगवुड फूलों के पेड़ हैं।

पहला कथन सत्य है, तीसरा कथन है

- (अ) सच (ब) झूठा
(स) अनिश्चित (द) इनमें से कोई नहीं

Contd.....2

- Q. 4 Introducing Rakesh to her husband a women said, "His brother's father is the only son of my grandfather". The woman is related to Rakesh as:
(a) Mother (b) Sister
(c) Daughter (d) Aunt
राकेश को उसके पति से मिलवाते हुए एक महिला ने कहा, "उसके भाई पिता मेरे इकलौते बेटे हैं दादा"।
महिला राकेश से संबंधित है:
(अ) माँ (ब) बहन
(स) बेटी (द) चाची
- Q. 5 Which of the following is different than others?
(a) Chili (b) Coriander
(c) Cumin (d) Seed
निम्नलिखित में से कौनसा अलग है?
(अ) मिर्च (ब) धनिया
(स) जीरा (द) बीज
- Q. 6 Volume: liter :: Area.....?.....
(a) Hector (b) Degree
(c) Radian (d) Newton
आयतन: कूड़े:: क्षेत्र?
(अ) हेक्टर (ब) डिग्री
(स) रेडियन (द) न्यूटन
- Q. 7 Doctor: Hospital :: Teacher?.....
(a) Office (b) School
(c) Home (d) Field
डॉक्टर: अस्पताल :: शिक्षक??
(अ) ऑफिस (ब) स्कूल
(स) घर (द) मैदान
- Q. 8 Which pranayama has the power of overcoming hunger and thirst?
(a) Bhastrika (b) Sheetal
(c) Ujjayi (d) Plavini
किस प्राणायाम में भूख और प्यास पर काबू पाने की शक्ति है?
(अ) भस्त्रिका (ब) शीतली
(स) उज्जयी (द) प्लाविनी
- Q. 9 SukshmaVyayama are the practices to-
(a) Warm up the body (b) Loosen the joints of the body
(c) Provide flexibility (d) All the above
सूक्ष्म व्यायाम.....की साधनाएँ हैं
(अ) शरीर को गर्म करना (ब) शरीर के जोड़ों को ढीला करना
(स) लचीलापन प्रदान करना (द) उपरोक्त सभी

Contd.....3

Q. 10 The function of samana is

- | | |
|-----------------|---------------|
| (a) Respiration | (b) Digestion |
| (c) Circulation | (d) Excretion |

समाना का कार्य है

- | | |
|------------|--------------|
| (अ) श्वसन | (ब) पाचन |
| (स) परिचलन | (द) उत्सर्जन |

Q. 11 Who is the father of Experimental Psychology.

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (a) Wilhelm Wundt | (b) Sigmund Freud |
| (c) C.G. Jung | (d) E.B. Titchener |

प्रायोगिक मनोविज्ञान के जनक कौन हैं।

- | | |
|---------------------|---------------------|
| (अ) विल्हेम वुण्ड्ट | (ब) सिगमंड फ्रायड |
| (स) सी.जी. जंग | (द) ई.बी. Titchener |

Q. 12 J.B. Watson, the founder and father of behaviouristic school of psychology defined 'Psychology' as the science of _____.

- | | |
|----------|-------------------|
| (a) Soul | (b) Consciousness |
| (c) Mind | (d) Behaviour |

जे.बी. वाटसन, मनोविज्ञान के व्यवहारवादी स्कूल के संस्थापक और पिता ने मनोविज्ञान 'को _____ के विज्ञान के रूप में परिभाषित किया।

- | | |
|-----------|-------------|
| (अ) आत्मा | (ब) चेतना |
| (स) माइंड | (द) व्यवहार |

Q. 13 Who is the psychologist who constructed the first intelligence test?

- | | |
|------------------------|------------------|
| (a) William James | (b) J. B. Watson |
| (c) William Mc Dougall | (d) Alfred Binet |

पहला मनोवैज्ञानिक परीक्षण किस मनोवैज्ञानिक ने बनाया था?

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (अ) विलियम जेम्स | (ब) जे.बी. वाटसन |
| (स) विलियम मैक डगल | (द) अल्फ्रेड बिनेट |

Q. 14 Which of the following is not the type of personality according to Sheldon?

- | | |
|------------------|-----------------|
| (a) Endomorphic | (b) Mesomorphic |
| (c) Intromorphic | (d) Ectomorphic |

शेल्डन के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्तित्व का प्रकार नहीं है?

- | | |
|-------------------|------------------|
| (अ) एंडोमोर्फिक | (ब) मेसोमोर्फिक |
| (स) इंट्रोमोर्फिक | (द) एक्टोमोर्फिक |

Q. 15 Who devised psychoanalytical methods for assessing personality?

- | | |
|----------------|--------------------|
| (a) B. Skinner | (b) Sigmund Freud |
| (c) C.G. Jung | (d) E.B. Titchener |

व्यक्तित्व के आकलन के लिए मनोविक्षेपणात्मक तरीकों को किसने तैयार किया?

- | | |
|------------------|-------------------|
| (अ) बी. स्कinner | (ब) सिगमंड फ्रायड |
| (स) सी. जी. जंग | (द) ई. बी. टिचनर |

Contd.....4

- Q. 16 Vertebrae column consists of _____ pairs.
(a) 31 (b) 29
(c) 33 (d) 32
कशेरुक स्तंभ में _____ जोड़ी होती है।
(अ) 31 (ब) 29
(स) 33 (द) 32
- Q. 17 Which organ secretes bile juice?
(a) Pancreas (b) Stomach
(c) Liver (d) Intestine
पित्त रस का स्राव कौन सा अंग करता है?
(अ) अग्न्याशय (ब) पेट
(स) लीवर (द) आंत
- Q. 18 The muscle found in the heart is called the:
(a) Skeletal muscle (b) Non-Striated muscle
(c) Cardiac Muscle (d) None of the above
हृदय में पाई जाने वाली मांसपेशी को कहा जाता है:
(अ) कंकाल की मांसपेशी (ब) नॉन-स्ट्रेटेड मसल
(स) कार्डियक मसल (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
- Q. 19 Which gland is also known as master gland?
(a) Thyroid (b) Pineal gland
(c) Adrenal (d) Pituitary gland
किस ग्रंथि को मास्टर ग्रंथि के रूप में भी जाना जाता है?
(अ) थायराइड (ब) पीनियल ग्रंथि
(स) अधिवृक्क (द) पिट्यूटरी ग्रंथि
- Q. 20 Where is Urine formed in the body?
(a) Urinary bladder (b) Liver
(c) Kidney (d) Large intestine
शरीर में मूत्र का निर्माण कहां होता है?
(अ) मूत्राशय (ब) लीवर
(स) किडनी (द) बड़ी आंत
- Q. 21 Which of the following diseases is NOT affected by heredity?
(a) Asthama (b) Chicken Pox
(c) Allergies (d) Diabetes
आनुवंशिकता से निम्नलिखित में से कौन सी बीमारी प्रभावित नहीं होती है?
(अ) अस्थमा (ब) चिकन पॉक्स
(स) एलर्जी (द) मधुमेह

Contd.....5

Q. 22 Which of the following is not a part of our environment?

- (a) Media (b) Family
(c) Our DNA (d) Peers

निम्नलिखित में से कौन सा हमारे पर्यावरण का हिस्सा नहीं है?

- (अ) मीडिया (ब) परिवार
(स) हमारा डीएनए (द) पीयर

Q. 23 Which components of fitness should be emphasized in a warm-up?

- (a) Agility and coordination
(b) Cardiovascular and flexibility
(c) Muscular endurance and cardiovascular
(d) Strength and flexibility

फिटनेस के किन घटकों पर जोर दिया जाना चाहिए?

- (अ) चपलता और समन्वय
(ब) हृदय और लचीलापन
(स) मांसपेशियों की स्थिरता और हृदय तथा रक्तवाहिकाओं संबंधी
(द) शक्ति और लचीलापन

Q. 24 The easiest and best way to determine fluid loss during exercise in hot weather is to

- (a) Monitor your urine output
(b) Monitor the color of your urine
(c) Drink 1-2 liters of Gatorade per hour
(d) Check the ambient temperature and humidity regularly

गर्म मौसम में व्यायाम के दौरान द्रव हानि का सबसे आसान और सबसे अच्छा तरीका है

- (अ) अपने मूत्र उत्पादन की निगरानी करें
(ब) अपने मूत्र के रंग की निगरानी करें
(स) प्रति घंटे 1-2 लीटर गेटोरेड पिएं
(द) परिवेश के तापमान और आर्द्रता की नियमित जांच करें

Q. 25 What keeps the brain healthy?

- (a) Regular physical exercise (b) Nutritious food in diet
(c) Doing mental exercises (d) All of the above

मस्तिष्क को क्या स्वस्थ रखता है?

- (अ) नियमित शारीरिक व्यायाम (ब) आहार में पौष्टिक भोजन
(स) मानसिक अभ्यास करना। (द) उपरोक्त सभी

Q. 26 What is the relation between 'H' & 'TH' in Hatha Yoga?

- (a) Surya and Chandra (b) Chandra and Surya
(c) Surya and Tare (d) Force

हठ योग में 'ह' और 'ठ' का क्या संबंध है?

- (अ) सूर्य और चंद्र (ब) चंद्र और सूर्य
(स) सूर्य और तारे (द) बल

Contd.....6

- Q. 27 What are the Shatkarmas?
(a) Cleansing Process (b) Pranayama Techniques
(c) Action (d) Mudra
षट्कर्म क्या हैं?
(अ) सफाई प्रक्रिया (ब) प्राणायाम तकनीक
(स) क्रिया (द) मुद्रा
- Q. 28 Sudarshan Kriya is related with which modern yoga master?
(a) Aurovindo (b) T Krishnamcharya
(c) Maharshi Raman (d) Ravishankar Ji Maharaj
सुदर्शन क्रिया का संबंध किस आधुनिक योग गुरु से है?
(अ) अरविंदो (ब) टी कृष्णमचारी
(स) महर्षि रमण (द) रविशंकरजी महाराज
- Q. 29 Vinyasa Yoga is given by whom?
(a) Swami Ramdev (b) T Krishnamcharya
(c) Shivanand Saraswati (d) Swami Nirajananda
विनयास योग किसके द्वारा दिया गया?
(अ) स्वामी रामदेव (ब) टी कृष्णमचार्य
(स) शिवानंद सरस्वती (द) स्वामी निरंजनानंद
- Q. 30 Who is not a modern Yoga Master?
(a) Aurobindo (b) T Krishnamcharya
(c) Maharshi Raman (d) Maharshi Gharand
कौन आधुनिक योग मास्टर नहीं है?
(अ) अरविन्दो (ब) टी कृष्णमचार्य
(स) महर्षि रमण (द) महर्षि घेरण्ड
- Q. 31 What is the name of philosophy given by Gautam?
(a) Mimansa (b) Nyaya
(c) Vaisheshika (d) Vedant
गौतम द्वारा दिए गए दर्शन का नाम क्या है?
(अ) मिमांसा (ब) न्याय
(स) वैशेषिक (द) वेदांत
- Q. 32 Which is the counter posture of Sarvangasana?
(a) Matsyasana (b) Kapalabhati
(c) Agnisar (d) Jalandhar Bandha
सर्वांगासन का विपरीत आसन कौन सा है ?
(अ) मत्स्यासन (ब) कपालभाति
(स) अग्निसार (द) जलंधरबंध

Contd.....7

- Q. 33 Which muscles stretch in Padhasthasana?
(a) Quadriceps muscles (b) Abdominal muscles
(c) Thorax muscles (d) Calf muscles
पादहस्तासन में मांसपेशियों को क्या खींचता है?
(अ) क्वाड्रिसेप मांसपेशियाँ (ब) पेटकी मांसपेशियाँ
(स) थोरैक्स मांसपेशियाँ (द) बछड़े की मांसपेशियाँ
- Q. 34 According to which School of Vedanta all reality is Brahman.
(a) Dvaita (b) Vishishitadvaita
(c) Advaita (d) Shudhadvaita
किस स्कूल स्कूल ऑफ वेदांत के अनुसार सभी वास्तविकता ब्रह्म है।
(अ) द्वैत (ब) विशिष्टद्वैत
(स) अद्वैत (द) शुद्धद्वैत
- Q. 35 What is the quality included in Shat Sampatti?
(a) Bhakti (b) Virya
(c) Jnana (d) Dama
षट्संपत्ति में कौनसे विशिष्ट लक्षण है?
(अ) भक्ति (ब) वीर्या
(स) ज्ञान (द) दामा
- Q. 36 The Samkhya Darshan is:
(a) Dvaita (b) Advaita
(c) Dvaitadvaita (d) Vishishtadvaita
सांख्य दर्शन है:
(अ) द्वैत (ब) अद्वैत
(स) द्वैताद्वैत (द) विशिष्टाद्वैत
- Q. 37 The ability to be patient during demanding situation is
(a) Shama (b) Dama
(c) Uparati (d) Titiksha
अनेक परिस्थितियों में धीरज रखने की क्षमता है
(अ) शम (ब) दम
(स) उपरति (द) तितिक्षा
- Q. 38 Who found the Yaksha in Kenopaishad?
(a) Agni (b) Shiv
(c) Indra (d) Vayu
केनोपैषद में यक्ष को किसने पाया?
(अ) अग्नि (ब) शिव
(स) इंद्र (द) वायु

Contd.....8

- Q. 39 The ratio between the Puraka, Kumbhaka and Rechaka is-
- (a) 1:2:4 (b) 2:4:1
(c) 1:4:2 (d) 2:4:2
- पूरक, कुंभक और रेचक के बीच का अनुपात है-
- (अ) 1: 2: 4 (ब) 2: 4: 1
(स) 1: 4: 2 (द) 2: 4: 2
- Q. 40 Which of the following is related to Chittaprasadanam?
- (a) Abhyasa (b) Vairagya
(c) Upeksha (d) Samapatti
- निम्न में से कौनसा चित्तप्रसाधनम से संबंधित है?
- (अ) अभ्यास (ब) वैराग्य
(स) उपेक्षा (द) समापत्ति
- Q. 41 Asthi in our body is the manifestation of mahabhuta.
- (a) Agni (b) Jal
(c) Prithvi (d) Akash
- हमारे शरीर में अस्थि की अभिव्यक्ति महाभूत से है।
- (अ) अग्नि (ब) जल
(स) पृथ्वी (द) आकाश
- Q. 42 Who taught the Yoga of Trinity (*Trimurti Yoga*)?
- (a) Swami Vivekananda (b) Swami Shivananda
(c) Swami Vishnudevananda (d) Swami Raghunathananda
- त्रिमूर्ति योग किसने सिखाया?
- (अ) स्वामी विवेकानंद (ब) स्वामी शिवानंद
(स) स्वामी विष्णुदेवानंद (द) स्वामी रघुनाथनंद
- Q. 43 Which component of food help our body to fight against infection?
- (a) Protein (b) Fat
(c) Carbohydrates (d) Starch
- हमारे शरीर को संक्रमण लड़ने में मदद करने वाला कौनसा भोजन का घटक है?
- (अ) प्रोटीन (ब) बसा
(स) कार्बोहाइड्रेट (द) स्टार्च
- Q. 44 What is essential for forming haemoglobin in the blood?
- (a) Calcium (b) Iron
(c) Phosphorus (d) Magnesium
- रक्त में हीमोग्लोबिन बनाने के लिए क्या आवश्यक है?
- (अ) कैल्शियम (ब) आयरन
(स) फास्फोरस (द) मैगनीशियम

Contd.....9

- Q. 45 Which of the following is a protein source of plant origin?
(a) Soya bean (b) Cheese
(c) Milk (d) Egg
निम्नलिखित में से कौनसा पौधा प्रोटीन की उत्पत्ति का स्रोत है?
(अ) सोयाबीन (ब) पनीर
(स) दूध (द) अंडा
- Q. 46 What does 'Naturopathy' mean?
(a) Drugless system (b) Medicinal System
(c) Energy System (d) None of these
'प्राकृतिक चिकित्सा' का क्या अर्थ है?
(अ) दवा रहित प्रणाली (ब) औषधीय प्रणाली
(स) एनर्जी सिस्टम (द) इनमें से कोई नहीं
- Q. 47 According to ayurveda theory, each person belongs to one of three body types known as?
(a) Bio fields (b) Doshas
(c) Meridians (d) Chakras
आयुर्वेद सिद्धांत के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति का शरीर तीन प्रकारों में से एक के रूप में जाना जाता है?
(अ) जैव क्षेत्र (ब) दोष
(स) मेरिडियन (द) चक्र
- Q. 48 Which elements are associated with sweet taste?
(a) Earth, Fire (b) Earth, Water
(c) Fire, Air (d) Earth, Air
कौन से तत्व मीठे स्वाद से जुड़े हैं?
(अ) पृथ्वी, अग्नि (ब) पृथ्वी, जल
(स) अग्नि, वायु (द) पृथ्वी, वायु
- Q. 49 What is meaning of Panchmahabhutas?
(a) Five Great Elements (b) Panchtanmatras
(c) Panchindriyas (d) None of these
पंचमहाभूत का क्या अर्थ है?
(अ) पांच महान तत्व (ब) पंचतनमात्रा
(स) पंच इन्द्रिय (द) इनमें से कोई नहीं
- Q. 50 Which alternative medical system addresses imbalance of 'Chi' (vital energy)?
(a) Ayurveda (b) Naturopathic Medicine
(c) Traditional Chinese Medicine (d) Chiropractic Medicine
कौन सी वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली 'ची' (महत्वपूर्ण ऊर्जा) के असंतुलन को संबोधित करती है?
(अ) आयुर्वेद (ब) प्राकृतिक चिकित्सा
(स) पारंपरिक चीनी चिकित्सा (द) कायरोप्रेक्टिक चिकित्सा

Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior
Department of Yogic Sciences

ENTRANCE EXAM 2019-20 (M.A. IN YOGA)

ANSWER KEY

Q.No.	Answer	Q.No.	Answer
1.	D	26.	A
2.	A	27.	A
3.	A	28.	D
4.	B	29.	B
5.	D	30.	D
6.	A	31.	B
7.	B	32.	A
8.	B	33.	D
9.	B	34.	D
10.	B	35.	D
11.	A	36.	A
12.	D	37.	D
13.	D	38.	C
14.	C	39.	C
15.	B	40.	C
16.	C	41.	C
17.	C	42.	B
18.	C	43.	A
19.	D	44.	B
20.	C	45.	A
21.	B	46.	A
22.	C	47.	B
23.	B	48.	B
24.	B	49.	A
25.	D	50.	C