

पत्रिका -१, विषयः - Fundamentals of Yoga & Paatanjala Yoga Sutra

Total No. of Questions: 49

Total No. Of Printed Pages: 6

Date: 16.11.2025

Time: 10.30 A.M to 1.00 P.M

Max Marks: 80

I. Answer the following questions.

40x1=40

1. is called Yogadhyaksha
a) Krishna b) Shiva c) Hiranyagarbha d) Patanjali
2. ----- number of naadis are there in human body?
a) 72000 b) 7200 c) 720000 d) 7000
3. Who is called as Yoga Pravartaka.
a) Krishna b) Shiva c) Hiranyagarbha d) Patanjali
4. How many shlokas are there in Ramayana
a) 27000 b) 72000 c) 24000 d) 2400
5. In which Veda is the first mention of yoga found?
a) Rigveda b) Yajurveda c) Samaveda d) Atharavna Veda.
6. ----- number of Naadis are there.
a) 72000 b) 7200 c) 720000 d) 7000.
7. Yogasutras are.....
a)190 b) 192 c)196 d)197
8. Yama means?
a) Discipline b) Samyama c) Social behavior d) Asura
9. Panchakosha is the interaction between -----
a) Shiva Parvathi b) Varuna -Brughu c) Naarada -Hiranya d) Saints- Janmejaya
10. Nastika Darshana.....
a) Yoga b) Boudda c) Sankhya d) Vedantha
11. Mana Evaa Manushyanam kaaranam.....
a) Vimokshayoho b) Mokshayoho c) Bandha Mokshayoho d) Banshayha.
12. Gheranda Samhita was authored by
a) Pathanjali Muni b) Gheranda Muni c) Swatmaramaru d) Kapila Muni
13. Number of nerves in human body ?
a) 1000 b) 10000 c) 72000 d) 70000
14. The last step of Ashtanga Yoga.
a) Yama b)Pranayama c)Samadhi d)Pratyahara
15. This is not kriya yoga
a) Tapas'su b) Svādhyāya c) Śaucha d) Ahimse
16. A yogi attains stability of mind by
a) Breath control b) Indriya Nigraha c) Mita ahara d) Deha Danda

17. Which is the Chakra in the navel region
a) Muladhara b) Svadhisthana c) Manipura d) Anahata.
18. One of the five pranas is.....
a) Devadatta b) Udana c) Naaga d) Dhananjaya
19. One of the Shatkarma Vidhi is _____
a) Neti b) Pranayama c) Asana d) Dhyana
20. The annamaya kosha is _____
a) Pranamaya kosha b) Mind kosha c) Food kosha d) Intellectual Kosha
21. According to Patanjali's Yoga Sutra, Yoga means _____.
a) Yujyate anena iti yogah b) yogacittavritti nirodhah,
c) manah prashamanopaya yogah d) yogah karmasu kaushalam,)
22. The seat of Prana is _____.
a) Stomach b) Chest c) Heart d) Brain
23. Asana named after bird is _____.
a) Sarpasana b) Vrikshasana c) Garudasana d) Uttanasana
24. In Sanskrit, Yoga means _____
a) Yuj b) Bandhan c) Yama d) Samaya
25. The sub part in Niyama is _____
a) Ahimsa b) Asteya c) Santhosha d) Samadhi
26. The number of sutras in Samadhi Pada, Sadhana Pada, Vibhuti Pada, and Kaivalya Pada are:
a) 51-55-55-35 b) 51-55-56-34 c) 51-56-55-34 d) 51-54-57-34
27. Panini's Ashtadhyaya Granth has _____ chapters.
a) 4 b) 6 c) 8 d) 10
28. _____ Yoga Darshan
a) Vyasa b) Kapila c) Kanada d) Patanjala
29. Who was the pioneer of Sankhyadarshan?
a) Pathanjali Maharishi b) Kapila Maharishi c) Sushruta d) Kanaada
30. This is not one of the padas of Patanjala Yoga Darshan
a) Samadhipadha b) Sadhanapadha c) Vibhutipadha d) Svadhyaypadha
31. Which of the following is not subject to the three gunas.
a) Sattva b) Saguna c) Rajas d) Tamas
32. The sounds that are pronounced only in two maatraas are called.....
a) Consonants b) Hrisvasvara c) Darghasvara d) Plutasvara
33. The blood is purified in the _____.
a) Kidney b) Lungs c) Heart d) a & b
34. Which of the following is not part of the respiratory system.
a) Trachea b) Retina c) Nose d) Lungs
35. Asanas for relief from diabetes.
a) Bharadwajasana, Ardha Matsyendrasana, Apanamudre
b) Parivritta Trikonasana, Ardha Matsaindrasana, Mahamudra
c) Shalabhasana, Shavasana, Makarasana
d) Apanavayu Mudra, Badhakonasana, Vajrasana

36. According to Gheranda Samhita Ghata means
a) Body b) Ātma (soul) c) Mind d) Brain
37. Panchakosha is the interaction between -----
a) Shiva Parvathi b) Varuna -Brughu c) Naarada -Hiranya d) Saints- Janmejaya
38. Who was the pioneer of Sankhyadarshan?
a) Pathanjali Maharishi b) Kapila Maharishi c) Sushruta d) Kanaada
39. A yogi should consume food in the portion of the stomach.
a) 1/4 part b) 2/4 part c) 3/4 part d) 4/4 part
40. How many alphabets are there in Sanskrit?
a) 46 b) 49 c) 48 d) 45

II. Answer any four of the following.

4x5=20

1. Name the five pranas and Upa-pranas and explain them and their functions.
2. Explain the heritage of yoga and the way yoga has evolved.
3. List and explain the five sub-divisions of Yama and Niyama (Yama and Niyama Panchaka)?
4. Complete the following according to instructions:
 - i. Write the meaning of the shloka: "Samatvam yoga uchyate".
 - ii. Write the meaning of the shloka : "Yoga karmasu kausalam"
 - iii. Write the meaning of the shloka : Atha yoganusasanam".
 - iv. Write the following words in Sanskrit.
a) Samsaara b) Parihaaraha
 - v. Combine the words together and name the Sandhi (conjunction)
a) Raaja + Rushi b) Chith + Maya
5. List and write a note on Ashta Siddhis.
6. Write the meaning of the verse. "Atha Yoganusasanam".

III. Answer any two of the following questions in detail.

2x10=20

1. Explain about Shaddarshans (six visions) and Shatkarmas.
2. Write Maheshwara Sutras, and write Swara Sandhi and Vyaanjan Sandhi with examples?
3. What are Sapta Chakras, and explain their significance.

I. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

40x1=40

1. ಯೋಗಾಧ್ಯಕ್ಷ ಎಂದು.....ರನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಅ) ಕೃಷ್ಣ ಆ) ಶಿವ ಇ) ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಈ) ಪತಂಜಲಿ
2. ಸಂಖ್ಯೆಯ ನಾಡಿಗಳಿವೆ.
ಅ) 72000 ಆ) 7200 ಇ) 720000 ಈ) 7000
3. ಯಾರನ್ನು ಯೋಗ ಪ್ರವರ್ತಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಅ) ಕೃಷ್ಣ ಆ) ಶಿವ ಇ) ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಈ) ಪತಂಜಲಿ
4. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ಲೋಕಗಳಿವೆ.
ಅ) 27000 ಆ) 72000 ಇ) 24000 ಈ) 2400
5. ಯಾವ ವೇದದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರಕುತ್ತದೆ?
ಅ) ಋಗ್ವೇದ ಆ) ಯಜುರ್ವೇದ ಇ) ಸಾಮವೇದ ಈ) ಅಥರ್ವಣವೇದ
6. ನಾಡಿಗಳು ಇವೆ.
ಅ) 72000 ಆ) 7200 ಇ) 720000 ಈ) 7000
7. ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು
ಅ) 190 ಆ) 192 ಇ) 196 ಈ) 197
8. ಯಮ ಎಂದರೆ
ಅ) ಶಿಸ್ತು ಆ) ಸಂಯಮ ಇ) ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ಈ) ಅಸುರ
9. ಪಂಚಕೋಶ.....ಸಂವಾದವಾಗಿದೆ.
ಅ) ಶಿವ-ಪಾರ್ವತಿ ಆ) ವರುಣ-ಭೃಗು ಇ) ನಾರದ-ಹಿರಣ್ಯ ಈ) ಸಂತರು-ಜನಮೇಜಯ
10. ನಾಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನ
ಅ) ಯೋಗ ಆ) ಬೌದ್ಧ ಇ) ಸಾಂಖ್ಯ ಈ) ವೇದಾಂತ
11. ಮನ ಏವಾ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ
ಅ) ವಿಮೋಕ್ಷಯೋಃ ಆ) ಮೋಕ್ಷಯೋಃ ಇ) ಬಂಧ ಮೋಕ್ಷಯೋಃ ಈ) ಬನ್ನಾಯಃ
12. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ರಚಕರು
ಅ) ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿ ಆ) ಘೇರಂಡ ಮುನಿ ಇ) ಸ್ವಾತ್ವಾರಾಮರು ಈ) ಕಪಿಲ ಮುನಿ
13. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳಿವೆ
ಅ) 1000 ಆ) 10000 ಇ) 72000 ಈ) 70000
14. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಕೊನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು
ಅ) ಯಮ ಆ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇ) ಸಮಾಧಿ ಈ) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ
15. ಇದು ತ್ರಿಯಾ ಯೋಗವಲ್ಲ
ಅ) ತಪಸ್ಸು ಆ) ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಇ) ಶೌಚ ಈ) ಅಹಿಂಸೆ
16. ಯೋಗಿಯು ಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನುದಿಂದ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.
ಅ) ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣ ಆ) ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಇ) ಮಿತಾಹಾರ ಈ) ದೇಹದಂಡನೆ
17. ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವಿದೆ
ಅ) ಮೂಲಾಧಾರ ಆ) ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಇ) ಮಣಿಪೂರ ಈ) ಅನಾಹತ

18. ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.....
 ಅ) ದೇವದತ್ತ ಆ) ಉದಾನ ಇ) ನಾಗ ಈ) ಧನಂಜಯ
19. ಷಟ್ಕರ್ಮ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.....
 ಅ) ನೇತಿ ಆ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇ) ಆಸನ ಈ) ಧ್ಯಾನ
20. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ ಎಂದರೆ.....
 ಅ) ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಆ) ಮನಸ್ಸಿನ ಕೋಶ ಇ) ಆಹಾರ ಕೋಶ ಈ) ಜ್ಞಾನದ ಕೋಶ
21. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಎಂದರೆ.....
 ಅ) ಯುಜ್ಯತೇ ಅನೇನ ಇತಿ ಯೋಗಃ ಆ) ಯೋಗಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ
 ಇ) ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯ ಯೋಗಃ ಈ) ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ
22. ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಾನ.....
 ಅ) ಹೊಟ್ಟೆ ಆ) ಎದೆ ಇ) ಹೃದಯ ಈ) ಮೆದುಳು
23. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಆಸನ.....
 ಅ) ಸರ್ಪಾಸನ ಆ) ವೃಕ್ಷಾಸನ ಇ) ಗರುಡಾಸನ ಈ) ಉತ್ತಾನಾಸನ
24. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎಂದರೆ.....
 ಅ) ಯುಜ್ ಆ) ಬಂಧನ ಇ) ಯಮ ಈ) ಸಮಯ
25. ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಗ.....
 ಅ) ಅಹಿಂಸೆ ಆ) ಆಸ್ತೇಯ ಇ) ಸಂತೋಷ ಈ) ಸಮಾಧಿ
26. ಸಮಾಧಿ ಪಾದ, ಸಾಧನಾ ಪಾದ, ವಿಭೂತಿ ಪಾದ ಮತ್ತು ಕೈವಲ್ಯ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೂತ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ.
 ಅ) 51-55-55-35 ಆ) 51-55-56-34 ಇ) 51-56-55-34 ಈ) 51-54-57-34
27. ಪಾಣಿನಿಯ ಅಷ್ಟಾಧ್ಯಾಯಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ.....ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ.
 ಅ) 4 ಆ) 6 ಇ) 8 ಈ) 10
28.ಯೋಗ ದರ್ಶನ
 ಅ) ವ್ಯಾಸ ಆ) ಕಪಿಲ ಇ) ಕಣಾದ ಈ) ಪಾತಂಜಲ
29. ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನದ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಯಾರು..... ?
 ಅ) ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಆ) ಕಪಿಲ ಮಹರ್ಷಿ ಇ) ಸುಶ್ರುತ ಈ) ಕಣಾದ
30. ಇದು ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗ ದರ್ಶನದ ಪಾದವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
 ಅ) ಸಮಾಧಿ ಪಾದ ಆ) ಸಾಧನಾ ಪಾದ ಇ) ವಿಭೂತಿ ಪಾದ ಈ) ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಪಾದ
31. ತ್ರಿಗುಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡದಿರುವುದು.
 ಅ) ಸತ್ತ್ವ ಆ) ಸಗುಣ ಇ) ರಜೋ ಈ) ತಮೋ
32. ಎರಡು ಮಾತ್ರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವ ವರ್ಣಗಳಿಗೆ..... ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
 ಅ) ವ್ಯಂಜನಮ್ ಆ) ಹ್ರಸ್ವಸ್ವರ ಇ) ದೀರ್ಘಸ್ವರ ಈ) ಪ್ಲುತಸ್ವರ
33.ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
 ಅ) ಕಿಡ್ನಿ ಆ) ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಇ) ಹೃದಯ ಈ) ಕರುಳು
34. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದು ಶ್ವಾಸಕಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಭಾಗವಲ್ಲ.
 ಅ) ಶ್ವಾಸನಾಳ ಆ) ರೆಟಿನಾ ಇ) ಮೂಗು ಈ) ವಾಯು ಕೋಶಗಳು

35. ಮಧುಮೇಹ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಸನಾಧಿಗಳು

ಅ) ಭಾರದ್ವಾಜಾಸನ, ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಅಪಾನಮುದ್ರೆ

ಆ) ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಮಹಾಮುದ್ರೆ

ಇ) ಶಲಭಾಸನ, ಶವಾಸನ, ಮಕರಾಸನ

ಈ) ಅಪಾನವಾಯ ಮುದ್ರೆ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ

36. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಪ್ರಕಾರ ಘಟಿ ಎಂದರೆ?

ಅ) ಶರೀರ

ಆ) ಆತ್ಮ

ಇ) ಮನಸ್ಸು

ಈ) ಮೆದುಳು

37. ಪಂಚಕೋಶನಡುವಿನ ಸಂವಾದವಾಗಿದೆ.

ಅ) ಶಿವ-ಪಾರ್ವತಿ

ಆ) ವರುಣ-ಭೃಗು

ಇ) ನಾರದ-ಹಿರಣ್ಯ

ಈ) ಸಂತರು-ಜನಮೇಜಯ

38. ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನದ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಯಾರು?

ಅ) ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ

ಆ) ಕಪಿಲ ಮಹರ್ಷಿ

ಇ) ಸುಶ್ರುತ

ಈ) ಕಣಾದ

39. ಯೋಗಿಯು ಉದರದ..... ಭಾಗದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅ) 1/4 ಭಾಗ

ಆ) 2 /4 ಭಾಗ

ಇ) 3/4 ಭಾಗ

ಈ) 4/4 ಭಾಗ

40. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಣಮಾಲೆಗಳಿವೆ?

ಅ) 46

ಆ) 49

ಇ) 48

ಈ) 45

II. ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. (ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ)

4x5=20

1. ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಿ.

2. ಯೋಗದ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮದ ಐದು ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ವಿವರಿಸಿ. (ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮ ಪಂಚಕ)

4. ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ:

i. ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: "ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ".

ii. ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: "ಯೋಗ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲ್ಯಂ".

iii. ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: ಅಥ ಯೋಗಾನುಶಾಸನಂ".

iv. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅ) ಸಂಸಾರ

ಆ) ಪರಿಹಾರ

v. ಪದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಸಂಧಿ (ಸಂಯೋಗ) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ. ಅ) ರಾಜ + ಋಷಿ

ಆ) ಚಿತ್ + ಮಯ

5. ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

6. ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. "ಅಥ ಯೋಗಾನುಶಾಸನಂ".

III. ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. (ಎರಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ)

2x10=20

1. ಷಡ್ದರ್ಶನಗಳ (ಆರು ದರ್ಶನಗಳು) ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

2. ಮಹೇಶ್ವರ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವರ ಸಂಧಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಂಜನ ಸಂಧಿಯನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

3. ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳು ಯಾವುವು? ಹಾಗೂ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

* * * * *