

वस्तुनिष्ठ प्रश्नोत्तरी

1. कारण-कार्यवाद में योग-दर्शन किसका समर्थक है ?

Ans - सत्कार्यवाद

2. योग-दर्शन क्या है ?

Ans - व्यावहारिक

3. योग का अर्थ क्या है ?

Ans - चित्तवृत्ति का निरोध

4. योग दर्शन में चित्त किसे कहा गया है ?

Ans - मन

5. योग के अनुसार वाह्य और आन्तरिक इन्द्रियों के संयम की क्रिया को क्या कहा जाता है -

Ans - यम

6. योग में सदाचार को प्राप्त देना किस अंग के अन्तर्गत है ?

Ans - निषम

7. योग में आसन शारीरिक संयम का नाम है। इनमें आसन के कौन प्रकार योग द्वारा मान्य हैं ?

Ans - शीर्षासन, पेशूरासन, सूर्पासन

8. योग में श्वाल-प्रक्रिया का नियंत्रण प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम के किने प्रकार हैं ?

Ans - पूरक, कुम्भक, रौचक

9. योग में इन्द्रियों को वाह्य विषयों से दूराना तथा उन्हें मन के वश में रखना क्या कहलाता है ?

Ans - प्रत्याहार

10. योग में चित्त को अभीष्ट विषय पर जमाना क्या कहा जाता है ?

Ans - धारणा