

वस्तुनिष्ठ प्रश्नोत्तरी

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

Ans - शतकार्यवाद

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 वास और आश्चर्य इन्द्रियों के संघम की क्रिया को क्या जाता है -

Ans - चम

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

Ans - निषम

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

Ans - शीर्षासन, पंचूरसन, सूर्यासन

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

Ans - पूरक, कुम्भक, रैचक

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

Ans - प्रत्याहार

10. योग में चित्त को अजीव विषय पर जमाना क्या कहलाता है ?

Ans - धारना