

## MCQs for Level-1

1. パタンジャリのヨーガ・スートラの定義は次のどれか？
  - a. Yujiyate anena iti yoga
  - b. Yogah chitta vritti nirodhah
  - c. Manah prasamana upayah yogah
  - d. Yogah karmasu kausalam
2. .... は知恵 (Wisdom) の道である。
  - a. ラージャ・ヨーガ
  - b. ジニャーナ・ヨーガ
  - c. バクティ・ヨーガ
  - d. カルマ・ヨーガ
3. 以下のうち、三つの根本構成要素、すなわち、サットヴァ、ラジャス、タマスにより成っているものは？
  - a. プルシャ (Purusha)
  - b. プラクルティ (Prakrti)
  - c. マハト (Mahat)
  - d. マーヤ (Maya)
4. .... (というマハー・ブータ) は、アンナマヤ・コーシャを構成する粗大要素 (元素) である。
  - a. 土
  - b. 水
  - c. 火
  - d. 風
5. 以下のどの“行為器官”が、土の要素 (元素) を代表しているか？
  - a. 生殖器
  - b. 肛門
  - c. 脚
  - d. 手
6. 以下のうちどれが、私たちの意識の状態か？
  - a. シルティ (Shruti)
  - b. スヴァプナ (Svapna)
  - c. スムルティ (Smriti)
  - d. 上記に該当なし
7. 以下のうち、“純粋性” という属性を指し示しているのはどれか？
  - a. サットヴァ (Sattva)
  - b. ラジャス (Rajas)
  - c. タマス (Tamas)
  - d. 上記に該当なし

8. .... は、苦悩の原因である。

- a. アビヤーサ (Abhyasa)
- b. アヴィデヤ (Avidya)
- c. ヴァイラーギヤ (Vairagya)
- d. アヴィラティ (Avirati)

9. ひとつの対象、イメージ、音あるいは考えに心を安定させ、集中することは、以下のうちどれか？

- a. ダーラナー (Dharana)
- b. デャーナ (Dhyana)
- c. サマーディ (Samadhi)
- d. プラテャーハーラ (Pratyahara)

10. 以下のうちどのコーシャ (Kosha) が想念、感情、記憶、習慣、願望によって形作られているか？

- a. アンナマヤ (Annamaya)
- b. プラーナマヤ (Pranamaya)
- c. マノーマヤ (Manomaya)
- d. ヴィジニャーナマヤ (Vijnanamaya)

11. .... は、アンナマヤ・コーシャ (Annamaya kosa) のためのヨーガの実践か？

- a. アーサナ
- b. プラーナーヤーマ
- c. ダーラナー
- d. デャーナ

12. アージュニャー (Ajna chakra) の部位は？

- a. 頭冠
- b. 眉間
- c. 喉元
- d. 心臓

13. 次のうち、プラーナの一番の機能は？

- a. 呼吸
- b. 消化
- c. 排泄
- d. 循環

14. 次のうち、どれがハタ・ヨーガにおける最高のアーサナと言われているか？

- a. スィッドダーサナ (Siddhasana)
- b. シムハーサナ (Simhasana)
- c. パドマーサナ (Padmasana)
- d. バドラーサナ (Bhadrasana)

15. ハタ・ヨーガによると、スィッダーサナ (Siddhasana) の別名は以下のどのアーサナとして知られているか？

- a. ムクターサナ (Muktasana)
- b. グプターサナ (Guptasana)
- c. バドラーサナ (Bhadrasana)
- d. 'a' と 'b'の両方

16. ミターハーラ (Mitahara) は以下のように定義される。

- a. 好ましい食べ物、とのみ
- b. 甘味の食べ物、とのみ
- c. 好ましく、かつ、甘味の食べ物
- d. 上記該当なし

17. ハタ・ヨーガ・プラディーピカーによると、以下のどのプラナーヤーマが身体から温性を減少させるか？

- a. チャンドラ・ベータ (Chandrabhedha)
- b. スーリヤ・ベータ (Suryabhedha)
- c. ナーディー・ショーダナ (Nadishodhana)
- d. ウッジャヤーイー (Ujjayi)

18. ハタ・ヨーガ・プラディーピカーによると、動いているとき、起立状態、座位、また、歩行中に行えるプラナーヤーマはどれか？

- a. バストリカー (Bhastrika)
- b. ウッジャヤーイー (Ujjayi)
- c. ナーディー・ショーダナ (Nadishodhana)
- d. スーリヤ・ベータ (Suryabhedha)

19. 食事直後に実践できるアーサナはどれか？

- a. スィッダーサナ (Siddhasana)
- b. スィムハーサナ (Simhasana)
- c. スヴァスティカーサナ (Svastikasana)
- d. ヴァジラーサナ (Vajrasana)

20. ハタ・ヨーガ・プラディーピカーによると、すべてのプラナーヤーマの目的は .....に到達するためにある。

- a. アンタランガ・クムバカ (Antaranga kumbhaka)
- b. バヒランガ・クムバカ (Bahiranga kumbhaka)
- c. ケーヴァラ・クムバカ (Kevala kumbhaka)
- d. 上記該当なし

21. ゲーランダ・サムヒターによると、カパーラバーティ (Kapalbhati) の一形態であるのは以下のどれか？

- a. ヴァータ・カルマ (Vatkarma)
- b. アグニ・カルマ (Agnikarma)
- c. ヴァーリ・カルマ (Varikarma)
- d. 上記該当なし

22. 以下のうち、“チッタ・ブーミ”ではないのはどれか？

- a. クシプタ (Ksipta)
- b. ムーダ (Mudha)
- c. チャンチャラ (Chanchala)
- d. エーカーグラ (Ekagra)

23. マハリシ・パタンジャリによると、以下の選択肢のうちクレージャ (klesha) でないのはどれか？

- a. アヴィデヤ (Avidya)
- b. ラーガ (Raga)
- c. ドヴェーシャ (Dvesa)
- d. アビヤーサ (Abhyasa)

24. パタンジャリ・ヨーガの“ヴルッティ” (Vritti) とは、以下のどれを指すか？

- a. 心の静寂な状態
- b. 心のバランスが取れた状態
- c. 心の状態
- d. 上記該当なし

25. チッタ・プラサーダナ (Chittaprasadanam) を表すのはどれか？

- a. 心の静かな状態
- b. 心の清らかな状態
- c. 病的な心
- d. 健康な心

26. バヒランガ・ヨーガ (bahiranga yoga) でないものは以下のどれか？

- a. アーサナ (Asana)
- b. プラーナーヤーマ (Pranayama)
- c. プラテヤーハーラ (Pratyahara)
- d. デヤーナ (Dhyana)

27. 感覚の対象から感覚を引き戻すのはどれか？

- a. ダーラナー (Dhara)
- b. デヤーナ (Dhyana)
- c. プラテヤーハーラ (Pratyahara)
- d. サマーディ (Samadhi)

28. 記憶と関係するアンタッカラナ (Antahkarana) はどれか？

- a. マナス (Manas)
- b. チッタ (Citta)
- c. ブッディ (Buddhi)
- d. アハムカーラ (Ahamkara)

29. 単一の対象に努力なく留まっていることは、どのように呼ばれるか？

- a. プラテャーハーラ (Pratyahara)
- b. ダーラナー(Dharana)
- c. デャーナ(Dhyana)
- d. サマーディ(Samadhi)

31. 人の心臓に該当するものは？

- a. 二心室
- b. 三心室
- c. 四心室
- d. 心室はない

32. 動作に関係する筋肉は？

- a. 骨格筋
- b. 平滑筋
- c. 心筋
- d. 上記該当なし

33. 甲状腺によいアーサナは？

- a. ダヌラーサナ(Dhanurasana)
- b. パシチモッターナーサナ(Pashcimottanasana)
- c. チャクラサナ(Chakrasana)
- d. サルヴァーンガーサナ(Sarvangasana)

34. 鼻アレルギーを治すのによいクリヤー (Kriya) は？

- a. ヴァストラ・ダウティ (Vastra dhouti)
- b. ダンダ・ダウティ (Danda dhouti)
- c. ネーティー (Neti)
- d. カパーラバーティ (Kapalbhati)

35. 以下のクリヤーのうち、癲癇 (てんかん) にとっての禁忌は？

- a. トラータカ (Trataka)
- b. カパーラバーティ (Kapalbhati)
- c. ネーティー (Neti)
- d. 'a'と'b' 両方

36. サンスクリット (梵語) のバンダ (Bandha) の文字上の意味は？

- a. 開ける (To unlock)
- b. 強める (To strengthen)
- c. 閉める (To lock)
- d. 緩める (To loosen)

37. ストレスにより生まれる病気 (Stress born disease) は？

- a. アディジャ・ヴィヤーディ (Adhija vyadhi)
- b. アナディジャ・ヴィヤーディ (Anadhija vyadhi)
- c. アーマディジャ・ヴァーディ (Amadhija vyadhi)
- d. 上記該当なし

38. パンチャ・コーシャ (Pancha kosa) の出典は？

- a. マーンドウーキヤ・ウパニシャド (Mandukya Upanishad)
- b. ケーナ・ウパニシャド (Kena Upanishad)
- c. タイッティリーヤ・ウパニシャド (Taitriya Upanishad)
- d. カタ・ウパニシャド (Katha Upanishad)

39. どの行為器官が“風”の代表か？

- a. 肛門
- b. 生殖器
- c. 脚
- d. 手

40. 感覚器官“耳”と関連する“マハー・ブータ (Mahabhuta) は？

- a. 土
- b. 水
- c. 風
- d. 空間 (虚空)

41..... は、行為においての、誠実、純真、平静な状態にある？

- a. タマス(Tamas)
- b. ラジャス(Rajas)
- c. サットヴァ(Sattva)
- d. 上記該当なし

42. 喉だけに限られたプラーナは？

- a. ウダーナ(Udana)
- b. プラーナ(Prana)
- c. サマーナ(Samana)
- d. アパーナ(Apana)

43. ヴャーナ(Vyana)は以下のどれか？

- a. 呼吸
- b. 消化
- c. 排泄
- d. 循環

44. 長時間の集中は何に導くか？

- a. ダーラナー (Dharana)
- b. デャーナ (Dhyana)
- c. プラテヤーハーラ (Pratyahara)
- d. サマーディ (Samadhi)

45. より高い本質へと自身を専念させ、捧げるのはどれか？

- a. シャウチャ (Saucha)
- b. サントーシャ (Santosha)
- c. タパス (Tapas)
- d. イーシヴァラ・プラニダーナ (Isvara Pranidhana)

46. 要求される状況の間、忍耐する能力は？

- a. シヤマ (Shama)
- b. ダマ (Dama)
- c. ウパラティ (Uparati)
- d. ティティクシャー (Titiksha)

47. ...., によると、ヨーガは心を鎮静化するプロセスである。

- a. パタンジャリのヨーガ・ダルシヤナ (Patanjala Yoga Darshan)
- b. ハタ・ヨーガ・プラディーピカー (Hathayoga Pradipika)
- c. ヨーガ・ヴァスィシタ (Yoga Vasistha)
- d. ゲーランダ・サムヒター (Gheranda Samhita)

48. ナーダーヌサンダーナ (Nadanusandhana) の最初の段階は？

- a. アーラムバ・アヴァスター (Arambha avastha)
- b. ニシパッティ・アヴァスター (Nishpatti avastha)
- c. ガタ・アヴァスター (Ghata avastha)
- d. パリチャヤ・アヴァスター (Parichaya avastha)

49. サンスクリット (梵語) のヴィブーティ (Vibhuti) の意味は？

- a. 達成
- b. 力 (強さ)
- c. 働き
- d. 能力

50. .... は否定的な感情ではない。

- a. 憎悪
- b. 嫉妬
- c. 怒り
- d. 同情

51. ストレスにより生じる病気は ..... である。

- a. 生活習慣病
- b. 伝染病
- c. 非感染病疾患
- d. 心身症

52. 結果への執着を持たずに義務を遂行することは ..... である。

- a. ニシカーマ・カルマ (Nishkama karma)
- b. アカルマ (Akarma)
- c. ヴィカルマ (Vikarma)
- d. 上記該当なし

53. 安定性をもたらすのが実践の目的であるのは？

- a. プラーナーヤーマ(Pranayama)
- b. ヤマ(Yama)
- c. ニヤマ(Niyama)
- d. アーサナ(Asana)

54. プラーナーヤーマ は、..... に修正をもたらすヨーガのひとつの実践形態である。

- a. アンナマヤ・コーシャ (Annamaya Kosha)
- b. プラーナマヤ・コーシャ (Pranamaya Kosha)
- c. マノーマヤ・コーシャ (Manomaya Kosha)
- d. ヴィジニャーナマヤ・コーシャ (Vijnanamaya Kosha)

55. .... は、五感をとおして何かを、見る、聞く、あるいは気づく能力である。

- a. 注意 (Attention)
- b. 学習 (Learning)
- c. 知覚 (Perception)
- d. 記憶 (Memory)

56. バランスをとるヨーガのポーズは？

- a. ハスタ・パーダーサナ (Hasta padasana)
- b. ウシトラサナ (Ushtrasana)
- c. ナタラージャサナ (Natarajasana)
- d. アルダ・マツェンドラーサナ (Ardhamatsyendrasana)

57. 温めるタイプのプラーナーヤーマは以下のどれか？

- a. ナーディ・ショーダナ (Nadishodhana)
- b. ウッジャヤーイー (Ujjayi)
- c. チャンドラ・ベーダ (Chandrabhedana)
- d. シータリー (Sitali)

58. ハタヨーガ・プラディープカーは誰によって編纂されたか？

- a. パタンジャリ (Patanjali)
- b. ゲーランダ (Gheranda)
- c. スヴァートマ・ラーマ (Svatmarama)
- d. 徐行き該当なし

59. .... は、“理解する、聞く、従う、あるいは、実践する”ことを何もできない無能力さである。

- a. ヴヤーディ (Vyadhi)
- b. ステヤーナ (Styana)
- c. サムシャヤ (Samshaya)
- d. プラマーダ (Pramada) s

60. .... は、身体反応とみなされている。

- a. 空腹
- b. 睡眠
- c. ストレス
- d. 発汗

61. スーリヤ・ナマスカーラは、..... と呼吸がうまく工夫し組み合わせられている。

- a. プラーナーヤーマ (Pranayama)
- b. デヤーナ (Dhyana)
- c. バンダ (Bandha)
- d. アーサナ (Asana)

62. 賢者 (リシ) のマツェンドラにちなんで名付けられたアーサナは？

- a. マツヤーサナ (Matsyasana)
- b. ヴァクラーサナ (Vakrasana)
- c. アルダ・マツェンドラーサナ (Ardhamatsyendrasana)
- d. マツヤクリダーサナ (Matsyakridasana)

63. ブジャンガーサナとシャラバーサナの優れた組み合わせのポーズは？

- a. サルパーサナ (Sarpasana)
- b. ダヌラーサナ (Dhanurasana)
- c. ハラーサナ (Halasana)
- d. チャクラーサナ (Chakrasana)

64. クリヤー (Kriya) であるのはどれか？

- a. カパーラバーティ (Kapalbhati)
- b. バストリカー (Bhastrika)
- c. ウッジャーイー (Ujjayi)
- d. ナーディ・ショーダナ (Nadishodhana)

65. ヨーガの教師は皆、..... で実践のセッションを始めなくてははいけない。

- a. アーサナ (Asana)
- b. プラーナーヤマ (Pranayama)
- c. クリヤー (Kriya)
- d. 沈黙 (サイレンス)

66. 食事と実践の間には最低何時間空ける必要があるか？

- a. 6 時間
- b. 4 時間
- c. 2 時間
- d. 上記該当なし