



COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY
B.A. Honours 4th Semester Examinations, 2023

EDUCATION

YOGA EDUCATION

GE-4

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 40

The figures in the margin indicate full marks.

GROUP-A / বিভাগ-ক

1. Answer any *one* question from the following: 15×1 = 15
নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Explain the term 'Yoga' and discuss its importance in today's life. Briefly discuss the aims of yoga education. (4+6)+5
'যোগ' শব্দটির ব্যাখ্যা কর এবং বর্তমান জীবনে যোগের গুরুত্ব আলোচনা কর। সংক্ষেপে যোগ শিক্ষার লক্ষ্যগুলি আলোচনা কর।
- (b) Trace the development of yoga during the period of the Buddha. Mention the contribution of Swami Vivekananda in the field of yoga education. 5+10
বৌদ্ধ যুগে যোগের বিকাশ সম্পর্কে বর্ণনা কর। যোগ শিক্ষার অঙ্গনে স্বামী বিবেকানন্দের অবদান উল্লেখ কর।
- (c) What is meant by Mudras? Write the principles of practising the Mudras. Briefly discuss the method of practising any one Mudra and its benefits. 3+6+(3+3)
মুদ্রা বলতে কী বোঝায়? মুদ্রা অনুশীলনের নীতিগুলি লেখ। যে-কোন একটি মুদ্রার অনুশীলন পদ্ধতি ও উপকারিতা সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা কর।

GROUP-B / বিভাগ-খ

2. Answer any *one* question from the following: 10×1 = 10
নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Elaborate the concept of health. Write about the importance of yoga for positive mental health. 4+6
স্বাস্থ্যের ধারণাটি বিস্তৃত কর। ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য যোগের উপযোগিতা সম্পর্কে লেখ।
- (b) What is Ashtanga Yoga? Discuss the objectives and methods of practising Ashtanga Yoga. 2+(3+5)
অষ্টাঙ্গ যোগ কী? অষ্টাঙ্গ যোগের উদ্দেশ্য এবং অনুশীলন পদ্ধতি আলোচনা কর।
- (c) Explain the role of teacher in yoga education. What kind of food is considered satvik food according to yogic dietary consideration? 7+3
যোগ শিক্ষায় শিক্ষকের ভূমিকা ব্যাখ্যা কর। যোগিক খাদ্যতালিকা অনুযায়ী কোন্ ধরনের খাদ্যকে সাত্বিক আহার বলে বিবেচনা করা হয়?

GROUP-C / বিভাগ-গ

3. Answer any *one* question from the following: 5×1 = 5
 নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Write the aims of Integral Yoga. 5
 অখণ্ড যোগের লক্ষ্যগুলি লেখ।
- (b) Briefly explain the method of practising any one of the following Asanas- 5
 (i) Lotus Pose
 (ii) Tree Pose
 নিম্নলিখিত যে-কোন একটি আসনের অনুশীলন পদ্ধতি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর –
 (i) পদ্মাসন
 (ii) বৃক্ষাসন
- (c) Mention the educational implications of yoga education. 5
 যোগ শিক্ষার শিক্ষাগত তাৎপর্য উল্লেখ কর।

GROUP-D / বিভাগ-ঘ

4. Answer any *ten* questions from the following: 1×10 = 10
 নিম্নলিখিত যে-কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Which of the following poses is most appropriate for Dhyana?
 (A) Thunderbolt Pose (B) Triangle Pose
 (C) Lotus Pose (D) All of these
 নিম্নলিখিত কোন ভঙ্গিটি ধ্যানের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত?
 (A) বজ্রাসন (B) ত্রিকোণাসন
 (C) পদ্মাসন (D) এদের সবগুলিই
- (b) The last limb of Ashtanga Yoga is _____. (Fill in the blank)
 অষ্টাঙ্গ যোগের শেষ অঙ্গটি হল _____. (শূন্যস্থান পূরণ কর)
- (c) Mention any one asana that helps in digestion.
 হজমে সহায়তা করে এমন একটি আসনের নাম উল্লেখ কর।
- (d) Yoga helps in improving physical flexibility. (True/False)
 যোগ দৈহিক নমনীয়তা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। (সত্য/মিথ্যা)
- (e) Which scripture describes yoga as ‘the means for controlling the mind’?
 (A) Yoga Sutra (B) Yoga Vasistha Ramayana
 (C) Maha Nirvana Tantra (D) None of these
 কোন শাস্ত্রে যোগকে ‘মন নিয়ন্ত্রণ করার উপায়’ হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে?
 (A) যোগসূত্র (B) যোগ-বশিষ্ঠ রামায়ণ
 (C) মহানির্বাণ তন্ত্র (D) এদের কোনটিই নয়
- (f) The author of Yoga Sutra is _____. (Fill in the blank)
 ‘যোগসূত্র’ গ্রন্থের লেখক হলেন _____. (শূন্যস্থান পূরণ কর)

- (g) Who first popularized the use of Props for the practice of yoga?
কে সর্বপ্রথম যোগ অনুশীলনের জন্য আনুষঙ্গিক ব্যবহারকে জনপ্রিয় করে তোলেন ?
- (h) Swami Vivekananda introduced Integral Yoga. (True/False)
স্বামী বিবেকানন্দ অখণ্ড যোগের প্রবর্তন করেন। (সত্য/মিথ্যা)
- (i) Mention any one symptom of diabetes disease.
বহুমূত্র রোগের যে-কোন একটি লক্ষণ উল্লেখ কর।
- (j) Stress is one of the chief causes of depression and indigestion. (True/False)
অবসাদ এবং হজমের সমস্যার অন্যতম প্রধান কারণ হল পীড়ন বা মানসিক চাপ। (সত্য/মিথ্যা)
- (k) According to yogic dietary considerations, which type of foods should be avoided?
(A) Satvik foods (B) Rajasik foods (C) Tamasik foods (D) All of these
যোগিক খাদ্যতালিকা অনুযায়ী, কোন্ ধরনের খাদ্য এড়িয়ে চলা উচিত ?
(A) সাত্বিক খাদ্য (B) রাজসিক খাদ্য (C) তামসিক খাদ্য (D) এদের সবগুলিই
- (l) Yoga education can both be formal and _____. (Fill in the blank)
যোগ শিক্ষা বিধিবদ্ধ ও _____ দুই প্রকারই হতে পারে।

—x—