



COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY

B.A. Program 4th Semester Examinations, 2023

EDUCATION

YOGA EDUCATION

SEC-2

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) Define Yoga. Justify the inclusion of yoga in school curriculum. How is yoga related to yoga education? 3+7+5
যোগের সংজ্ঞা দাও। বিদ্যালয়ে পাঠক্রমে যোগ-এর অন্তর্ভুক্তির যথার্থতা উল্লেখ কর। যোগ কিভাবে যোগ শিক্ষার সঙ্গে সম্পর্কিত ?
- (b) Discuss about different asanas to promote a sound physical and mental health. 8+7
শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় বিভিন্ন আসনের ভূমিকা আলোচনা কর।
- (c) Elaborate the concept of health. Discuss how yoga helps in stress management. 5+10
স্বাস্থ্যের ধারণাটি বিস্তৃত কর। যোগ কীভাবে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে তা 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 five types of Yamas with special emphasis on their effects on mental equilibrium. 5+5
মানসিক ভারসাম্য রক্ষায় যম-এর বিশেষ প্রভাব উল্লেখ করে পাঁচ প্রকার যমের বিস্তৃত ব্যাখ্যা কর।
- (b) Mention the need of yoga for positive health. How does yogic diet help in improving human health? 5+5
সুস্বাস্থ্য রক্ষায় যোগের প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ কর। যোগিক খাদ্য কীভাবে মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করে ?
- (c) What are the aims of yoga education? Discuss the role of teacher to promote yoga education. 5+5
যোগ শিক্ষার লক্ষ্যগুলি কি কি ? যোগ শিক্ষা প্রসারে শিক্ষকের ভূমিকা আলোচনা কর।

GROUP-C / বিভাগ-গ

3. Answer any *one* question from the following: 5×1 = 5
নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Mention the special techniques of yoga to control hypertension and diabetes. 2½+2½
উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে যোগের বিশেষ কৌশলগুলি উল্লেখ কর।
- (b) What is Dharana? Mention the effect of Dharana on mental health. 1+4
ধারণা কি? মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ধারণার প্রভাব উল্লেখ কর।
- (c) Briefly describe the method of practising any one of the following asanas- 5
(i) Tree Pose
(ii) Thunderbolt Pose
নিম্নলিখিত যে-কোন একটি আসন অনুশীলনের পদ্ধতি সংক্ষেপে বর্ণনা কর -
(i) বৃক্ষাসন
(ii) বজ্রাসন

GROUP-D / বিভাগ-ঘ

4. Answer any *ten* questions from the following: 1×10 = 10
নিম্নলিখিত যে-কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Name the first limb of Yama.
যমের প্রথম অঙ্গটির নাম লেখ।
- (b) Mention one difference between asana and mudra.
আসন ও মুদ্রার মধ্যে একটি পার্থক্য উল্লেখ কর।
- (c) Which of the following pose the most appropriate for Dhyana?
(A) Lotus Pose (B) Triangle Pose
(C) Tree Pose (D) None of these
নীচের কোন ভঙ্গিটি ধ্যানের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত?
(A) পদ্মাসন (B) ত্রিকোণাসন
(C) বৃক্ষাসন (D) কোনটিই নয়
- (d) The word 'yoga' is derived from _____.
_____ থেকে 'যোগ' শব্দটি উদ্ভূত হয়েছে।
- (e) Sattvik food is good for asana practitioners. (True/False)
আসন অভ্যাসকারীদের পক্ষে সাত্ত্বিক খাবার উপযুক্ত। (সত্য/মিথ্যা)
- (f) _____ helps to reduce nasal allergy. (Fill in the blank)
_____ নাসিকা এলার্জি দূরীকরণে সাহায্য করে। (শূন্যস্থান পূরণ কর)
- (g) What is meant by the word 'Pranayama'?
'প্রাণায়াম' শব্দটির মানে কি?
- (h) Who is the author of 'Yoga Sutra'?
'যোগসূত্র' গ্রন্থটির রচয়িতা কে?

- (i) The 'International Day of Yoga' is celebrated on-
(A) 21st June (B) 21st July (C) 12th June (D) 20th June
'আন্তর্জাতিক যোগ দিবস' পালিত হয় -
(A) ২১শে জুন (B) ২১শে জুলাই (C) ১২ই জুন (D) ২০শে জুন
- (j) Mention one cause of mental stress.
'মানসিক চাপ'-এর একটি কারণ উল্লেখ কর।
- (k) The process of exhalation of air from the lungs is called _____. (Fill in the blank)
ফুসফুস থেকে বায়ু নিঃসৃত করার প্রক্রিয়াকে বলে _____। (শূন্যস্থান পূরণ কর)
- (l) Which of the following is not the aim of yoga education?
(A) Balanced Personality development (B) Preparing as a quality citizen
(C) Exploring the inner potentialities (D) Searching for high intelligence
নিম্নলিখিত কোনটি যোগ শিক্ষার লক্ষ্য নয়?
(A) ভারসাম্যযুক্ত ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটানো
(B) সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলা
(C) অন্তর্নিহিত ক্ষমতার বহিঃপ্রকাশ করা
(D) উচ্চ মেধার অন্বেষণ করা

—x—