

B.Ed. 4th Semester Examination, 2021

Yoga Education
Course: 1.4.11 (Optional)

Time: 1½ Hours

Full Marks: 35

*The figures in the right-hand margin indicate marks.
Candidates are required to give their answers in their own words
as far as practicable.*

*দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমানের নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।*

Group-A
(Marks : 10)

[Answer *any five* from the following questions, each within 50 words.] 2× 5 = 10
[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে *যে কোনো পাঁচটি* প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ৫০টি শব্দের মধ্যে।]

1. a) Write the contribution of Maharshi Patanjali in the field of 'Yoga'.
'যোগ'-এর ক্ষেত্রে মহর্ষি পতঞ্জলির অবদান লিখুন।
- b) Who composed 'Yoga Sutra'?
কে 'যোগসূত্র' রচনা করেন?
- c) What are the 'Mudras' of 'Hathayoga'?
হঠযোগের মুদ্রাগুলি কি কি?
- d) What is 'Pranayama'?
'প্রাণায়াম' কী?
- e) Who wrote 'Hathayoga Pradipika'? In which century it was written?
'হঠযোগ প্রদীপিকা' কে রচনা করেন? কোন্ শতাব্দীতে এটি রচিত হয়েছিল?
- f) Give examples of two 'Dhyanasana'.
দুটি ধ্যানাসনের উদাহরণ দিন।
- g) Write the two names on Indian Philosophy.
দুটি ভারতীয় দর্শনের নাম লিখুন।

Turn Over

Group-B
(Marks : 15)

[Answer **any three** from the following questions, each within 150 words.] 3× 5 = 15
[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে **যে কোনো তিনটি** প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ১৫০ শব্দের মধ্যে ।]

- 2) Briefly describe the concept and principles of Yoga.
‘যোগ’-এর ধারণা ও নীতিগুলির সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিন। 5
- 3) Discuss the classical approach to Yoga practices of ‘Yama’, ‘Niyama’ and ‘Kriyas’.
‘যম’, ‘নিয়ম’ এবং ‘ক্রিয়ার’ অভ্যাসে ধ্রুপদি বা সনাতন দৃষ্টিভঙ্গি আলোচনা করুন। 5
- 4) Make a list of Hathayogic Practices of Asana, Pranayama, Bandha and Mudra. What are the utilitarian value of these practices?
হঠযোগের বিভিন্ন আসন, প্রাণায়াম, বন্ধ এবং মুদ্রার তালিকা প্রস্তুত করুন। এই অভ্যাসগুলির উপযোগিতা মূল্য কী?
2+3=5
- 5) Mention the need of ‘Yoga’ for developing positive health in modern man.
আধুনিক মানবজীবনে ইতিবাচক স্বাস্থ্যের বিকাশে যোগচর্চার প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ করুন। 5
- 6) Explain the reflection of ‘Yoga’ in the ‘Bhagabad Gita’.
ভগবদগীতায় যোগের প্রতিফলন বিশ্লেষণ করুন। 5

Group-C
(Marks : 10)

[Answer **any one** from the following questions within 300 words.]
[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে ৩০০ শব্দের মধ্যে **যে কোনো একটি** প্রশ্নের উত্তর দিন।]

- 7) Explain ‘Astanga Yoga’ as mentioned in ‘Yoga Sutra’ of Sage Patanjali.
ঋষি পতঞ্জলির যোগসূত্রে উল্লিখিত ‘অষ্টাঙ্গ যোগের’ ব্যাখ্যা করুন। 10
- 8) Write elaborately the concept of ‘Panchakosha’ and its integration to positive health.
ইতিবাচক স্বাস্থ্যের সঙ্গে সমন্বিত ‘পঞ্চকোশে’র ধারণা সবিস্তারে লিখুন। 5+5=10