

COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY

B.A. Honours 4th Semester Examinations, 2022

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: $15 \times 1 = 15$ নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
 - (a) Define Yoga Education. Discuss the purpose and educational significance of 3+6+6=15 yoga education.

 যোগ শিক্ষার সংজ্ঞা দাও। যোগ শিক্ষার উদ্দেশ্য ও শিক্ষাগত তাৎপর্য আলোচনা কর।
 - (b) Discuss the main principles of practising Asanas. Briefly describe the methods of practising any two Asanas along with their benefits.

 আসন অনুশীলনের মূলনীতিগুলি আলোচনা কর। যে-কোন দুটি আসন অনুশীলনের পদ্ধতি এবং তাদের উপকারিতা সংক্ষেপে বর্ণনা কর।
 - (c) Discuss the role of yoga in living a healthy life and controlling mental stress. 7+8=15
 সুস্থ জীবনযাপনে ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে যোগের ভূমিকা আলোচনা কর।

GROUP-B / বিভাগ-খ

- 2. Answer any *one* question from the following: $10 \times 1 = 10$ নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
 - (a) Discuss about the development of yoga during the Vedic period and the Classical period.

 বৈদিক এবং ধ্রুপদী যুগে যোগের বিকাশ সম্পর্কে আলোচনা কর।
 - (b) Discuss the role of yoga in maintaining the mental health of learners.

 শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করতে যোগ-এর ভূমিকা আলোচনা কর।
 - (c) What is meant by Iyengar Yoga? Briefly describe the contribution of Iyengar to yoga education.

 আয়েঙ্গার যোগ বলতে কী বোঝায় ? যোগ শিক্ষায় আয়েঙ্গারের অবদান সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।

GROUP-C / বিভাগ-গ

- 3. Answer any *one* question from the following: $5 \times 1 = 5$ নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
 - নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

 (a) Write about the five Yamas.

 পাঁচটি যম (ইয়াম) সম্পর্কে লেখ।

UG/CBCS/B.A./Hons./4th Sem./Education/GEEDCG4/2022

(b)	How to increase self-esteem through Yoga? কীভাবে যোগের মাধ্যমে আত্মর্মাদাবোধ বাড়ানো যায় ?	
	Mention the main principles of karma yoga. কর্মযোগের মূলনীতিগুলি উল্লেখ কর।	
	GROUP-D / বিভাগ-ঘ	
	Answer any ten questions from the following: নিম্নলিখিত যে-কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ	$1 \times 10 = 1$
	The word 'Yoga' comes from the Sanskrit word (A) Yuj (B) Yok (C) Yug (D) None of these যোগ শব্দটি সংস্কৃত শব্দথেকে এসেছে।	
	(A) যুজ্ (B) য়ক্ (C) যুগ্ (D) কোনটিই নয় When is 'International Day of Yoga' celebrated? আন্তর্জাতিক যোগ দিবস কবে পালিত হয় ?	
	The number of yoga Asanas known as Classical Yoga is 108. (True/False) ধ্রুপদী যোগাসন হিসাবে পরিচিত যোগাসনের সংখ্যা ১০৮টি। (সত্য/মিথ্যা)	
	In yoga, what type of food has been advised to be discarded? (A) Satvik (B) Rajasik (C) Tamasik (D) None of these যোগে কোন ধরনের খাদ্যবস্তু বর্জন করার কথা বলা হয়েছে ?	
(e)	(A) সাত্ত্বিক (B) রাজসিক (C) তামসিক (D) কোনটিই নয় In which Upanishad has the practice of Pranayama been mentioned? কোন উপনিষদে প্রাণায়ামের অনুশীলনের কথা উল্লেখ করা হয়েছে ?	
(f)	What is Samadhi? সমাধি বলতে কী বোঝ ?	
(g)	The author of 'Yoga Sutra' is 'যোগ সূত্ৰ' গ্ৰন্থটির রচয়িতা হলেন।	
	In which of the Chaturashrama was there the dispensation of yoga? (A) Brahmacharya (B) Grihastha (C) Van-Prastha (D) Sanyasa চতুরাশ্রমের কোন আশ্রমে যোগের বিধান ছিল ?	
(i)	(A) ব্রহ্মচর্য (B) গার্হস্তা (C) বানপ্রস্থ (D) সন্যাস Name one Asana that reduces mental stress. মানসিক চাপ কমাতে একটি আসনের নাম লেখ।	
	Mention one yoga technique to treat Nasal allergy. নাসিক অ্যালার্জি নিরাময়ে একটি যোগ কৌশলের নাম উল্লেখ কর।	
	Meaning of the word Pranayam is প্রাণায়াম শব্দটির অর্থ হল।	
	Dhyana is a type of higher limb of yoga. (True/False) ধ্যান হল এক প্রকার উচ্চতর অঙ্গের যোগ। (সত্য/মিথ্যা)	