

63(FY) SEM-1/VAC/EDNVAC1014

2023

(Held in 2024)

EDUCATION

Paper : EDNVAC1014

(**Yoga Education**)

Full Marks : 70

Pass Marks : 28

Time : 3 hours

*The figures in the margin indicate full marks
for the questions*

1. Choose the correct option from the following :

1×8=8

তলত দিয়াবোৰৰ পৰা শুদ্ধ বিকল্পটো বাছি উলিওৱা :

(a) The word 'Yoga' is originated from the root Sanskrit word

'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত মূল শব্দ _____ পৰা আহিছে।

(i) Yoke / য়'কৰ

(ii) Yog / যোগৰ

(iii) Yujir / যুজিৰ

(iv) Yoking / য়কিঙৰ

(2)

(b) Which is the basic text of Yoga Philosophy?

যোগ দৰ্শনৰ মূল পাঠ কোনবিধ?

(i) *Hatha Yoga Pradipika*

'হঠযোগ প্রদীপিকা'

(ii) *Gheranda Samhita*

'ঘেৰেন্দা সংহিতা'

(iii) *Patanjali Yoga Sutras*

'পতঞ্জলী যোগসূত্র'

(iv) *Shiva Samhita*

'শিব সংহিতা'

(c) 'Yoga Karmasu Kaushalam' is mentioned in which holy book?

'যোগ হৈছে কৰ্মদক্ষতা বা কৰ্মকৌশল'—ইয়া কোনখন পবিত্ৰ গ্ৰন্থত উল্লেখ আছে?

(i) *Ramayana*

'ৰামায়ণ'

(ii) *Srimad Bhagavad Gita*

'শ্ৰীমদ্ভগবদ গীতা'

(iii) *Naam Ghosha*

'নামঘোষা'

(iv) *Gitanjali*

'গীতাঞ্জলী'

(3)

(d) The word 'Guru' means the remover of

'গুরু' শব্দৰ অৰ্থ হ'ল _____ নিৰ্মূলকৰণ।

(i) darkness

অন্ধকাৰ

(ii) laziness

অলসতা

(iii) anger

ক্রোধ

(iv) light

পোহৰ

(e) Who authored the *Srimad Bhagavatam*?

'শ্ৰীমদ্ভাগবতম্'ৰ ৰচক কোন?

(i) Vishwamitra

বিশ্বামিত্ৰ

(ii) Vedavyasa

বেদব্যাস

(iii) Vasishtha

বশিষ্ঠ

(iv) Vidura

বিদূৰ

(f) Which of the following is not a process of cognition?

তলৰ কোনটো জ্ঞানৰ এটা প্ৰক্ৰিয়া নহয়?

(i) Perception

সংবোধন

(ii) Attention

মনোযোগ

(iii) Memory

স্মৃতি

(iv) Sleeping

নিদ্ৰা

(g) When the result of a deed is not expected, it is called

কৰ্মৰ ফলাফল প্ৰত্যাশা নকৰা যোগক কোৱা হয়

(i) Bhakti Yoga

ভক্তিযোগ

(ii) Kriya Yoga

ক্ৰিয়াযোগ

(iii) Raja Yoga

ৰাজযোগ

(iv) Karma Yoga

কৰ্মযোগ

(h) Pranayama is the cutting down the speed of

_____ গতিৰ শিথিলকৰণেই হ'ল প্ৰাণায়াম।

(i) mind

মন

(ii) anger

ক্ৰোধ

(iii) jealousy

ঈৰ্ষা

(iv) inhalation-exhalation

শ্বাস-নিশ্বাস

2. Answer any six of the following questions :

2×6=12

তলৰ যি কোনো ছয়টা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) What is Yoga? Give a definition of it.

যোগ কি? ইয়াৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া।

(b) Write two characteristics of Patanjali Yoga.

পতঞ্জলি যোগৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

(c) Write two stages of meditation.

ধ্যানৰ দুটা স্তৰ লিখা।

(6)

(d) Mention two curative goals of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা প্ৰতিকামূলক লক্ষ্য উল্লেখ কৰা।

(e) Write the concept of health.

স্বাস্থ্যজনিত ধাৰণাটো লিখা।

(f) Write two principles of Yoga.

যোগৰ দুটা নীতি লিখা।

(g) Write two characteristics of Karma Yoga.

কৰ্মযোগৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

(h) What is Pranayama?

প্ৰাণায়াম কি?

3. Answer any six of the following questions :

5×6=30

তলৰ যি কোনো ছয়টা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Write the role of Yoga in the development of spiritual life.

আধ্যাত্মিক জীৱনৰ বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ ভূমিকা লিখা।

(b) How does Yoga education promote peace? Explain.

শান্তিৰ উন্নীতকৰণত যোগ শিক্ষাই কেনেকৈ সহায় কৰে? ব্যাখ্যা কৰা।

(7)

(c) Discuss the need of Yoga for good health.

সু-স্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তা আলোচনা কৰা।

(d) Explain about the role of Yoga for stress management.

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে যোগৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে ব্যাখ্যা কৰা।

(e) Do you think Yoga is important for us? Give your opinion.

যোগ আমাৰ কাৰণে গুৰুত্বপূৰ্ণ বুলি তুমি ভাবানে? তোমাৰ মতামত দিয়া।

(f) Write the aims and objectives of Yoga.

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য লিখা।

(g) Why is Pranayama important? Explain.

প্ৰাণায়ামৰ প্ৰয়োজনীয়তা কিয়? ব্যাখ্যা কৰা।

(h) Discuss about the various types of Pranayama according to Patanjali.

পতঞ্জলিৰ প্ৰাণায়ামৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

(i) Mention the five importances of Yoga.

যোগৰ পাঁচটা গুৰুত্ব লিখা।

4. Answer any *two* of the following questions :

10×2=20

তলৰ যি কোনো দুটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Discuss about the misconception related with Yoga.

যোগৰ লগত জড়িত ভুল ধাৰণা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

(b) Discuss in detail about the Yoga as a scientific method of development of personality.

ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ এক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিচাপে যোগ সম্বন্ধে বহলাই আলোচনা কৰা।

(c) Discuss about the yogic concept of healthy lifestyle.

সুস্থ জীৱনশৈলীৰ যোগাত্মক ধাৰণাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

(d) Discuss about the need of Yoga for physical health and mental health. 5+5=10

শাৰীৰিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক সুস্থতাৰ বাবে যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তা সম্বন্ধে আলোচনা কৰা।
