

Total number of printed pages – 11

63 (FY)SEM-1/VAC/EDNVAC1014

2025

EDUCATION

(VAC)

Paper : EDNVAC1014

(Yoga Education)

Full Marks : 70

Pass Marks : 28

Time : Three hours

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

1. Choose the correct option from the following :
1×10=10

তলত দিয়াবোৰৰ পৰা শুদ্ধ বিকল্পটো বাছি উলিওৱা :

(a) The derivative meaning of 'Yoga' is -

'যোগৰ' ব্যুৎপত্তিগত অৰ্থ হ'ল -

(i) Control

নিয়ন্ত্ৰণ

(ii) Vital life force

জীৱন শক্তি

(iii) Union

সংঘ

(iv) Ayama

আয়ামা

(b) Who is the father of "Yoga" ?

“যোগ”ৰ পিতৃ কোন?

(i) Swami Vivekananda

স্বামী বিবেকানন্দ

(ii) Patanjali

পতঞ্জলী

(iii) Dayananda Saraswati

দয়ানন্দ সবস্বতী

(iv) Swami Veda Bharati

স্বামী বেদভাৰতী

(c) The word pranayama come from the _____ root.

প্রানায়াম শব্দটো _____ মূলৰ পৰা আহিছে।

(i) Assamese

অসমীয়া

(ii) Sanskrit

সংস্কৃত

(iii) Hindi

হিন্দী

(iv) Arabi

আৰবী

(d) Raj yoga means -

ৰাজ যোগৰ অৰ্থ হ'ছে -

(i) Tantra Yoga

তন্ত্র যোগ

(ii) Royal path of Yoga

যোগৰ ৰজাঘৰীয়া পথ

(iii) Forced Yoga

বলপূৰ্বক যোগ

(iv) Kriya Yoga

ক্রিয়া যোগ

(e) International Yoga Day is celebrated on-

আন্তর্জাতিক যোগ দিৱস পালন কৰা হয়-

(i) 21 July

২১ জুলাই

(ii) 21 June

২১ জুন

(iii) 21 August

২১ আগষ্ট

(iv) 20 June

২০ জুন

(f) Who is considered as the Adiyogi or the first yogi ?

আদি যোগী বা প্ৰথম যোগী বুলি কাক অভিহিত কৰা হয়?

(i) Sapta Rishi

সপ্তঋষি

(ii) Patanjali

পতঞ্জলি

(iii) Krishna

কৃষ্ণ

(iv) Shiva

শিব

(g) Which is one of the principle of yoga ?

কোনটো যোগৰ এক অন্যতম নীতি?

(i) Asana

আসন

(ii) Beneficial exercise

উপকাৰী ব্যায়াম

(iii) Mantra chanting

মন্ত্র জপ

(iv) Kriya

ক্রিয়া

(h) Who is considered a prominent figure in the philosophy of Karma ?

কৰ্মদৰ্শনৰ উল্লেখযোগ্য যোগী বুলি কাক অভিহিত কৰা হয়?

(i) Ramdev

ৰামদেব

(ii) Sampurnananda

সম্পূৰ্ণানন্দ

(iii) Kapil Manu

কপিল মনু

(iv) Patanjali

পতঞ্জলি

(i) Surya Namaskar means -

সূৰ্য্য নমস্কাৰ মানে -

(i) Victorious Breath

বিজয়ী উশাহ

(ii) Lotus pose

পদুমৰ ভংগীমা

(iii) Salutatron to the sun

সূৰ্য্য প্ৰণাম

(iv) Humming Bee Breath

হামিং মৌমাখি উশাহ

(j) Which Asana is useful to prevent gas in the stomach ?

পেটত গেছ হোৱা ৰোধ কৰিবলৈ কোনটো আসন উপযোগী?

(i) Pawanmuktasana

পৱনমুক্তাসন

(ii) Surya pranam

সূৰ্য্যপ্ৰণাম

(iii) Chakrasana

চক্ৰাসন

(iv) Dhanuasana

ধনুআসন

2. Answer the following questions : **(any five)**

2×5=10

তলত দিয়া প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰা : (যিকোনো পাঁচটা)

(a) What do you mean by Yoga Education ?

যোগ শিক্ষা বুলিলে কি বুজা?

(b) Write *two* principles of yoga for good health.

সুস্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ দুটা নীতিৰ বিষয় লিখা।

(c) Mention *two* importance of pranayama.

প্রানায়মৰ দুটা প্ৰয়োজনীয়তা উল্লেখ কৰা।

(d) Write *two* misconceptions related with yoga.

যোগৰ লগত জড়িত দুটা ভুল ধাৰণা লিখা।

(e) Mention *two* importance of yoga for healthy lifestyle.

সুস্থ জীৱনশৈলীৰ বাবে যোগৰ দুটা প্ৰয়োজনীয়তা উল্লেখ কৰা।

(f) Mention *two* benefits of yogic diet.

যোগী খাদ্যৰ দুটা উপকাৰিতা উল্লেখ কৰা।

(g) Write *two* importance of yoga for stress management.

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ বাবে যোগৰ দুটা গুৰুত্ব লিখা।

3. Answer the following questions : **(any six)**

5×6=30

তলৰ প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ কৰা : (যিকোনো ছয়টা)

(a) What is yoga philosophy? Explain.

যোগ দৰ্শন কি? ব্যাখ্যা কৰা।

(b) Discuss briefly about the concept of yoga in Bhagawat Gita.

ভাগৱত গীতাৰ যোগৰ ধাৰণা সম্পৰ্কে চমুকৈ আলোচনা কৰা।

(c) What are the needs of yoga? Explain.

যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তাবোৰ কি কি? ব্যাখ্যা কৰা।

(d) What are the strategies of stress management? Explain.

চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ কৌশলসমূহ কি কি? ব্যাখ্যা কৰা।

(e) Explain the role of yoga for promoting mental peace.

মানসিক শান্তি উন্নীতকৰণত যোগৰ ভূমিকা বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা।

- (f) Write *five* principles of pranayama.
প্ৰাণায়মৰ পাঁচটা নীতি উল্লেখ কৰা।
- (g) Explain the role of yoga in the development of spiritual life.
আধ্যাত্মিক জীৱনৰ বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা।
- (h) Explain the difference between yoga and physical exercise.
যোগ আৰু শাৰীৰিক ব্যায়মৰ মাজৰ পাৰ্থক্যৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা।
- (i) Write about the techniques of meditation.
ধ্যানৰ পদ্ধতিবোৰৰ বিষয়ে লিখা।

4. Answer the following questions : **(any two)**

10×2=20

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ লিখা : (যিকোনো দুটা)

- (a) What is Yoga? Explain the role of yoga for promoting mental peace.

যোগ কি? মানসিক শান্তি উন্নীতকৰণত যোগৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা।

- (b) Write about the aims and objectives of yoga.

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যবোৰৰ বিষয়ে লিখা।

- (c) What are the benefits of pranayama for health? Explain.

স্বাস্থ্যৰ বাবে প্ৰাণায়মৰ উপকাৰিতাসমূহ কি কি? ব্যাখ্যা কৰা।

- (d) Write about the best poses used for bringing mental peace.

মানসিক প্ৰশান্তিৰ বাবে কৰা যোগভংগীমাবোৰৰ বিষয়ে লিখা।
