

B.Ed. 4th Semester Supplementary-II (2021-2023)**Yoga Education : Self Understanding and Development****Course: 1.4.EPC4****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.**

- i) Name any two Yogic practices that reduce mental stress.

দুটি যোগাভ্যাসের নাম লিখুন যা মানসিক চাপ হ্রাস করে।

- ii) What is 'Triguna'?

'ত্রিগুণ' কী?

- iii) What is 'Eustress'?

'ইতিবাচক মানসিক চাপ কী?

- iv) Mention the components of self-concept.

আত্ম-ধারণার উপাদানগুলি উল্লেখ করুন।

- v) What is 'Aparigraha'?

'অপরিগ্রহ' কী?

- vi) Mention the types of Self-Esteem.

আত্ম-মর্যাদার প্রকারভেদগুলি উল্লেখ করুন।

- vii) State the main theme of International Yoga Day in the year 2025.

2025 সালের আন্তর্জাতিক যোগ দিবসের মূল ভাবনাটি বিবৃত করুন।

Turn Over

Group-B
(Marks : 15)

[Answer **any three** from the following questions, each within 150 words] $5 \times 3 = 15$

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে **যে কোনো তিনটি** প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ১৫০ শব্দের মধ্যে ।]

2. Discuss in brief the different ways in developing self-esteem of students of Secondary level.
মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষার্থীদের আত্মমর্যাদা বিকাশের বিভিন্ন উপায়গুলি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। 5
3. Explain briefly about the five Niyamas in Astanga Yoga.
অষ্টাঙ্গ যোগের পাঁচটি নিয়ম সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন। 5
4. Briefly discuss about the need of Yoga for positive health.
সুস্থাস্থ্যের জন্য যোগের প্রয়োজনীয়তা সংক্ষেপে আলোচনা করুন। 5
5. Describe in brief the differences between Raja Yoga and Hatha Yoga.
রাজযোগ ও হঠযোগের মধ্যে পার্থক্যগুলি সংক্ষেপে বর্ণনা করুন। 5
6. Explain in brief the causes of ill health as per Yogic perspectives.
যোগের দৃষ্টিকোণ থেকে অসুস্থতার কারণগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন। 5

Group-C
(Marks : 10)

[Answer **any one** from the following questions within 300 words] $10 \times 1 = 10$

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে ৩০০ শব্দের মধ্যে **যে কোনো একটি** প্রশ্নের উত্তর দিন ।]

7. Describe the steps and guidelines for the practice of Meditation.
ধ্যান অনুশীলনের ধাপ ও নির্দেশাবলী বর্ণনা করুন। 5+5
8. Discuss in brief the factors influencing self-concept. Write down the impacts of positive and negative self-concept among students.
আত্ম-ধারণার প্রভাব সৃষ্টিকারী উপাদানসমূহ সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শিক্ষার্থীদের মধ্যে ধনাত্মক ও ঋণাত্মক আত্ম-ধারণার প্রভাবসমূহ লিখুন। 6+2+2