

B.Ed. 4th Semester Supplementary-II (2021-2023)**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.**

i) Define the terms 'Yoga'.
'যোগের' সংজ্ঞা দিন।

ii) What is Pratyahara?
প্রত্যাহার কী?

iii) What are the six Indian Philosophies?
ছয়টি ভারতীয় দর্শন কি কি?

iv) What is 'Yama'?
'যম' কী?

v) What do you mean by meditation?
ধ্যান বলতে কি বোঝেন?

vi) What is Mudra in Yoga?
যোগে 'মুদ্রা' বলতে কী বোঝেন?

vii) Mention different types of Pranayam.
বিভিন্ন প্রকার প্রাণায়াম উল্লেখ 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. Write in short the historical aspect of Yoga Philosophy.
যোগ দর্শনের ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট সংক্ষেপে লিখুন। 5
3. Discuss the importance and value of Yoga education.
যোগশিক্ষার গুরুত্ব ও মূল্য আলোচনা করুন। 5
4. Write the general guidelines for performing Yoga practice.
যোগাভ্যাসে সাধারণ নির্দেশনাগুলি লিখুন। 5
5. Explain shortly the concept of Pancha Kosha.
'পঞ্চকোষ' ধারণাটির সংক্ষিপ্ত বিশ্লেষণ করুন। 5
6. Explain the reflection of 'Yoga' in the 'Bhagabad Gita'.
ভগবদ্ গীতায় যোগের প্রতিফলন বিশ্লেষণ 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. Evaluate the needs of Yoga for healthy living.
স্বাস্থ্যকর জীবনচর্চায় যোগের প্রয়োজনীয়তা মূল্যায়ন করুন। 10
8. Discuss the sources and control of Mental Stress as per Yoga Text.
যোগ শাস্ত্রমতে মানসিক চাপের উৎস ও নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি আলোচনা করুন। 10