

2018

Yoga Education : Self Understanding and Development

Course : 1.4.EPC4

Full Marks : 35

Time : 1½ Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*

GROUP-A

(Marks : 10)

[Answer **any five** from the following questions, each within **50** words:] 2×5=10

[নিচের প্রশ্নগুলি থেকে যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ৫০ শব্দের মধ্যে।]

1. i) Write down the Angas of Astanga Yoga.

অষ্টাঙ্গ যোগের অঙ্গগুলি লিখুন।

ii) What is the main theme of Karma Yoga?

কর্মযোগের মূল বক্তব্য কী?

iii) Write down the importance of Pranayama in Modern day life.

আধুনিক জীবনে প্রাণায়ামের প্রয়োজনীয়তা লিপিবদ্ধ করুন।

[Turn over]

iv) Mention the components of self-concept.

আত্মবোধের উপাদানগুলি উল্লেখ করুন।

v) Mention two ways of increasing self-esteem.

আত্মমর্যাদা বৃদ্ধির দুটি উপায় উল্লেখ করুন।

vi) Write down two strategies for positive behaviour.

সদর্থক আচরণের জন্য দুটি কৌশল লিখুন।

vii) What do you mean by Raja Yoga?

রাজযোগ বলতে আপনি কি বোঝেন?

GROUP-B

(Marks : 15)

[Answer **any three** from the following questions, each within **150** words:]

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

2. Briefly describe integrated approach of Yoga for management of health.

স্বাস্থ্যের ব্যবস্থাপনায় যোগ'এর সমন্বয়ী দৃষ্টিভঙ্গি সংক্ষেপে বর্ণনা করুন। 5

3. Write down the impact of positive and negative self-concept.

সদর্থক ও নএর্থক আত্ম-ধারণার প্রভাব সম্পর্কে লিখুন।

2½ + 2½

4. Briefly discuss the types of self-esteem.
আত্মমর্যাদার প্রকারভেদগুলি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। 5
5. Explain briefly on any one Meditational process.
যে কোনো একটি ধ্যানের পদ্ধতির উপর সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।
5
6. Briefly discuss Cyclic Meditational Process as a part of stress management.
পীড়ন ব্যবস্থাপনার একটি অংশ হিসাবে চক্রাকার ধ্যানমূলক প্রক্রিয়া সংক্ষেপে আলোচনা করুন। 5

GROUP-C

(Marks : 10)

[Answer **any one** from the following questions, within **300** words:]

[নিচের প্রশ্নগুলি থেকে ৩০০ শব্দের মধ্যে যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দিন।]

7. Discuss on the historical development of Yoga.
যোগ'এর ঐতিহাসিক ক্রমবিকাশ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন। 10
8. Explain the importance of development of self esteem in human being and mention the types of self esteem.
মানুষের মধ্যে আত্মমর্যাদা বিকাশের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং আত্মমর্যাদার প্রকারগুলি লিখুন। 7+3