

2018

## Yoga Education

Course : 1.4.11

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

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

1. i) Define the term 'Yoga'. What is the aim of 'Yoga'?  
‘যোগ’-এর সংজ্ঞা নির্দেশ করুন। ‘যোগ’-এর লক্ষ্য কী?
- ii) What are the 'Sath Karma' mentioned in 'Hatha Yoga'?  
হঠযোগে উল্লিখিত ষষ্ঠকর্মগুলি কি কি?
- iii) What are the six Indian Philosophies?  
ছয়টি ভারতীয় দর্শন কি কি?

[Turn over]

- iv) Write the contribution of Maharshi Patanjali in the field of 'Yoga'.

‘যোগ’-এর ক্ষেত্রে মহর্ষি পতঞ্জলীর অবদান লিখুন।

- v) What are the 'Mudras' of 'Hathayoga'?

হঠযোগের মুদ্রাগুলি কি কি?

- vi) Mention different types of Pranayama.

বিভিন্ন প্রকার প্রাণায়াম উল্লেখ করুন।

- vii) Who wrote 'Hathayoga Pradipika'? In which century it was written?

‘হঠযোগ প্রদীপিকা’ কে রচনা করেন? কোন্ শতাব্দীতে এটি রচিত হয়েছিল?

## GROUP–B

(Marks : 15)

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

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

2. Briefly describe the concept and principles of Yoga.  
‘যোগ’-এর ধারণা ও নীতিগুলির সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিন। 5
3. Write the general guidelines for performing Yoga Practices.  
যোগাভ্যাসে সাধারণ নির্দেশনাগুলি লিখুন। 5

4. Write in short the historical aspect of Yoga philosophy.  
যোগ দর্শনের ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট সংক্ষেপে লিখুন। 5
5. Briefly discuss 'Yama' and 'Niyama' as Yoga practices.  
যোগ অনুশীলনের 'যম' ও 'নিয়ম' সংক্ষেপে আলোচনা করুন।  
 $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2}$
6. Make a list of Hathayogic Practices of Asana  
Pranayama, Bandha and Mudra. What are the utilitarian  
value of these practices?  
হঠযোগের বিভিন্ন আসন, প্রাণায়াম, বন্ধ এবং মুদ্রার তালিকা প্রস্তুত  
করুন। এই অভ্যাসগুলির উপযোগিতা মূল্য কী? 2+3

### GROUP-C

(Marks : 10)

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

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

7. Write the concept of Health and diseases. Evaluate  
the needs of Yoga for healthy living.  
স্বাস্থ্য ও রোগের ধারণা সম্পর্কে লিখুন। স্বাস্থ্যকর জীবনচর্চায় যোগের  
প্রয়োজনীয়তা মূল্যায়ন করুন। 5+5

8. Write elaborately the concept of 'Panchakosha' and  
its integration to positive health.

ইতিবাচক স্বাস্থ্যের সঙ্গে সমন্বিত 'পঞ্চকোশে'র ধারণা সবিস্তারে  
লিখুন। 5+5