

Total number of printed pages-8

63 (FY)SEM-1/VAC/EDNVAC1014

2024

EDUCATION

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 বাচি উলিওৱা :

(a) The original language of "Yoga" is -

“যোগ” শব্দটোৰ মূল ভাষা হৈছে —

- (i) Hindi (হিন্দী)
- (ii) Arabi (আৰবী)
- (iii) Sanskrit (সংস্কৃত)
- (iv) Assamese (অসমীয়া)

(b) The word Pranayama refers to –

প্ৰাণায়াম শব্দটো _____ সূচাই।

- (i) Meditation (ধ্যান)
- (ii) Process of breathing (শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰক্ৰিয়া)
- (iii) Relaxation (প্ৰশান্তি)
- (iv) Feeling happy (সুখ অনুভৱ)

(c) Who is the father of 'Yoga' ?

‘যোগ’ৰ পিতৃ কোন?

- (i) Swami Vivekananda
স্বামী বিবেকানন্দ
- (ii) Dayananda Saraswati
দয়ানন্দ স্বৰস্বতী
- (iii) Swami Veda Bharati
স্বামী বেদভাৰতী
- (iv) Patanjali
পতঞ্জলী

(d) 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 (পতঞ্জলী)

(iii) Shiva (শিব)

(iv) Krishna (কৃষ্ণ)

(e) Which is the ideal time to do Yoga ?

যোগ কৰাৰ সঠিক সময় কি?

- (i) Afternoon (আবেলি)
- (ii) Morning (ৰাতিপুৱা)
- (iii) Night (ৰাতি)
- (iv) Evening (গধূলি)

(f) International Yoga Day is celebrated on –

আন্তৰ্জাতিক 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)

(g) Who is considered a prominent figure in the Philosophy of Karma ?

কৰ্মদৰ্শনৰ উল্লেখযোগ্য যোগী বুলি কাক অভিহিত কৰা হয়?

- (i) Ramdev (ৰামদেৱ)
- (ii) Kapil Manu (কপিল মনু)

- (iii) Patanjali (পতঞ্জলী)
 (iv) Sampurnananda (সম্পূৰ্ণানন্দ)
- (h) The word 'Prana' means –
 'প্ৰাণ' শব্দৰ অৰ্থ হৈছে —
- (i) Air (বায়ু)
 (ii) Breathing (শ্বাস-প্ৰশ্বাস)
 (iii) Root (শিপা)
 (iv) Vital Energy (প্ৰাণদায়ী শক্তি)
- (i) Which Asana is useful to prevent gas in the stomach ?
 পাকস্থলীৰ পৰা গেছ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ কি আসনৰ প্ৰয়োজন?
- (i) Pawanmuktasana (পৰনমুক্তাসন)
 (ii) Chakrasana (চক্ৰাসন)
 (iii) Dhanuasana (ধনুআসন)
 (iv) Suryapranam (সূৰ্য্যপ্ৰণাম)
- (j) How many different Asana does Suryanamaskar complete of ?
 সূৰ্য্যনামস্কাৰ সম্পূৰ্ণ হবলৈ কিমানটা আসন কৰিব লাগে?
- (i) 12 (১২ টা)
 (ii) 10 (১০ টা)
 (iii) 14 (১৪ টা)
 (iv) 9 (৯ টা)

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

2×5=10

তলত দিয়া প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰা : (যিকোনো পাঁচটা)

- (a) Mention *two* importances of Yoga.
 যোগৰ দুটা প্ৰয়োজনীয়তা উল্লেখ কৰা।
- (b) What do you mean by Yoga education ?
 যোগ শিক্ষা বুলিলে কি বুজা?
- (c) Mention *two* principles of Pranayama.
 প্ৰাণায়ামৰ দুটা নীতি উল্লেখ কৰা।
- (d) Write *any two* strategies of stress management.
 চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ দুটা কৌশল লিখা।
- (e) Mention *two* importances of Yoga for healthy lifestyle.
 সুস্থ জীৱনশৈলীৰ বাবে যোগৰ দুটা প্ৰয়োজনীয়তা উল্লেখ কৰা।
- (f) Mention *two* characteristics of Yoga philosophy.
 যোগ দৰ্শনৰ দুটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।
- (g) Write *two* benefits of Karma Yoga.
 কৰ্মযোগৰ দুটা উপকাৰিতা লিখা।

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

5×6=30

তলৰ প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ কৰা : (যিকোনো ছয়টা)

(a) What are the misconceptions related to Yoga ? Explain.

যোগৰ লগত জড়িত ভুল ধাৰণাবোৰ কি কি ? বৰ্ণনা কৰা।

(b) Write about the principles of Yoga for healthy lifestyle.

সুস্থ জীৱনশৈলীৰ বাবে যোগৰ নীতিসমূহ কি কি লিখা।

(c) Discuss about the concept of stress management.

চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ ধাৰণাৰ বিষয়ে লিখা।

(d) What are the needs of Yoga ? Explain.

যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তাবোৰ কি কি ? ব্যাখ্যা কৰা।

(e) "Yoga as reflected in Bhagawat Gita." Explain.

"যোগ ভাগৱত গীতাত প্ৰতিফলিত।" ব্যাখ্যা কৰা।

(f) What are the benefits of Pranayama for health ? Explain.

স্বাস্থ্যৰ বাবে প্ৰাণায়ামৰ উপকাৰিতাসমূহ কি কি ? ব্যাখ্যা কৰা।

(g) Explain the role of Yoga for promoting mental peace.

মানসিক শান্তি উন্নীত কৰণত যোগৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা।

(h) What are the problems related to health ?

স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সমস্যাবোৰ কি কি লিখা ?

(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 ? Discuss the importance of Yoga for good health.

যোগ কি ? সুস্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

(b) Discuss about the role of Yoga in the development of spiritual life.

আধ্যাত্মিক জীৱনৰ বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে লিখা।

(c) Write about the best poses used for bring mental peace.

মানসিক প্রশান্তিৰ বাবে কৰা যোগ-ভংগীবোৰৰ বিষয়ে লিখা।

(d) Write about the aims and objectives of Yoga.

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যবোৰৰ বিষয়ে লিখা।