

U.G. 5th Semester Examination - 2020**PHYSICAL EDUCATION****Course Code : BPEDGEHT25****Course Title : Yoga Science**

Full Marks : 40

Time : 2 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****বিভাগ - ক**1. Answer any **ten** questions: $1 \times 10 = 10$ যে-কোনো **দশটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is yoga according to "Patanjali yoga sutra"?

পতঞ্জলী যোগ সূত্র মতে যোগ কী?

b) Etimologically which Sanskrit root word did 'yoga' derive from?

আভিধানিকভাবে কোন্ সংস্কৃত মূল শব্দ থেকে 'যোগ' কথাটি এসেছে?

c) Which day is celebrated as 'International Day of Yoga'?

আন্তর্জাতিক যোগ দিবস কবে পালিত হয়?

d) Who compiled 'yoga sutra'?

যোগ সূত্র কে সঙ্কলন করেছিলেন?

e) What is 'Neti'?

'নেতি' কী?

f) Which step of "Ashtanga yoga" does the 'exercise of breathing' indicate?

নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম অষ্টাঙ্গ যোগের কোন্ ধাপটিকে সূচিত করে?

g) In the shape of which creature is 'Bhujangasana' performed?

কোন্ প্রাণীর অবয়বে 'ভূজঙ্গাসন' অনুশীলন হয়?

h) What is the main therapeutic benefit of 'Kapalbhati' practice?

'কপালভাতি' অনুশীলনের প্রধান চিকিৎসাগত উপকারিতা কী?

i) What is 'Nauli'?

'নৌলি' বলতে কী বোঝায়?

j) What is 'Surya Bhedan'?

'সূর্য ভেদন' কী?

k) What is the full meaning of 'Ayush'?

'Ayush'-এর সম্পূর্ণ অর্থ কী?

- l) What do you mean by 'Suddhi Kriya'?
‘শুদ্ধি ক্রিয়া’ বলতে কী বোঝ?
- m) What was the theme of "World Yoga Day-2020"?
“বিশ্ব যোগ দিবস-২০২০”-র মূল ভাবনা কী ছিল?
- n) What is the 'Asana'?
‘আসন’ কী?
- o) Write down the benefits of 'Makarasana'.
‘মকরাসন’-এর উপকারিতা লেখ।

GROUP-B

বিভাগ - খ

2. Answer any **five** questions: $2 \times 5 = 10$

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) Write any two objectives of 'yoga'.
‘যোগে’ এর যে কোন দুটি উদ্দেশ্য ব্যক্ত করো।
- b) Write the types of Yoga.
‘যোগে’ এর প্রকারভেদগুলি লেখো।
- c) Principally which health and sport skill related component is developed by yoga? Name any two asanas helping in treatment for 'Lordosis' and 'Lower back pain'.

যোগা কোন্ ধরনের স্বাস্থ্য ও ত্রীড়া দক্ষতা সংক্রান্ত উপাদানের উন্নতিসাধন করে? যে কোন দুটি আসনের নাম উল্লেখ কর যেগুলি ‘লর্ডোসিস’ ও ‘লোয়ার ব্যাক পেইন’ এর চিকিৎসায় সাহায্য করে।

- d) What do you mean by 'Hatayoga'?
‘হটযোগ’ বলতে কী বোঝ?
- e) What is meant by 'Trataka'?
‘ত্রাটক’ বলতে কী বোঝায়?
- f) Mention the physiological benefits of 'Pranayam'.
প্রাণায়ামে শারীরবৃত্তীয় উপকারিতাগুলি উল্লেখ কর।
- g) Write down the names of two asanas relaxing body.
শারীরিক শিথিলতার দুটি আরামাসনের নাম উল্লেখ কর।
- h) How many asanas are in Surya Namasker? The poses of which creature does Surya Namasker form?
সূর্য নমস্কারে কতগুলি আসন থাকে? সাধারণভাবে সূর্য নমস্কার কোন্ প্রাণীর আকার ধারণ করে?

GROUP-C

বিভাগ - গ

3. Answer any **two** of the following questions:

$$5 \times 2 = 10$$

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো **দুটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) "Yoga is an Art and Science" – Justify.
“যোগ হলো একটি কলা ও বিজ্ঞান” — যুক্তি দাও।
- b) Describe the methods and benefits of 'Gomukhasana' and 'Makarasana'.
‘গোমুখাসন’ ও ‘মকরাসন’ - এর পদ্ধতির বর্ণনা ও উপকারিতা লেখ।
- c) Discuss about the Astanga Yoga.
অষ্টাঙ্গ যোগ সম্পর্কে লেখ।

GROUP-D

বিভাগ - ঘ

4. Answer any **one** of the following questions:

$$10 \times 1 = 10$$

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

- a) Write in brief the modern history of yoga in India.
ভারতে যোগের আধুনিক ইতিহাস সংক্ষেপে লেখ।
- b) Write down the importance of Yogasana in Physical Education.
শারীরশিক্ষার ক্ষেত্রে যোগাসনের ভূমিকা লেখো।

c) Describe in brief any five asanas improving concentration.

মনসংযোগ বৃদ্ধি করে এমন পাঁচটি আসনের সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।
