U.G. 3rd Semester Examination - 2020

PHYSICAL EDUCATION

Course Code : BPEDGERT25

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: 1×10=10
যে-কোনো **দশটি** প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

a) What is 'Asana' and 'Yoga'?
'আসন' ও 'যোগ' কি?

b) What is the purpose of yoga?
'যোগ'-এর উদ্দেশ্য কি?

c) Name the aramasana performed in between two asanas.
দুটি যোগাসন অনুশীলনের মাঝে যে আরামাসনটি হয় তার নাম কি?

d) In which yogic branch 'Inspiration - Hold - Expiration' takes place ?
কোন্ যোগ শাখায়-'প্রশ্বাস - কুম্ভক - নিঃশ্বাস' সংঘটিত হয়?

e) Which type of pranayama removes worm from body?
কোন্ প্রকারের প্রাণায়াম আমাদের শরীর থেকে কীট দূর করে?

f) What is Anulom-Vilom?
অনুলোম-বিলোম কি?

g) Who was Maharshi Patanjali?
মহর্ষি পতঞ্জলি কে ছিলেন?

h) What is the meaning of 'Ha' and 'Tha' in 'Hatha yoga'?
হঠযোগে 'হ' ও 'ঠ' এর অর্থ কি?

i) How many branches are in yoga?
যোগের কতগুলি শাখা?

j) Who is believed to be the father of yoga?
কাকে 'যোগ'-এর পিতা বা জনক হিসেবে বিবেচনা করা হয়?

k) How many yogic cleansers in Shuddhi Kriya yoga ?
শুদ্ধি ক্রিয়া যোগে কতগুলি শোধন ক্রিয়া আছে?

l) What is Dharana?
ধারণা কাকে বলে?

m) What is meant by 'Ujjayi Pranayama'?
'উজ্জয়ী প্রাণায়াম' বলতে কী বোঝ?

n) What is Purity?
পরিচ্ছন্নতা বা শুচিতা কাকে বলে?

o) The posture of which creature does the 'Kurmasana' form ?
কুর্মাসন কোন্ প্রাণীর অবয়ব ধারণ করে?

GROUP-B

বিভাগ-খ

2. Answer any **five** questions: 2×5=10

যে-কোনো **পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

a) How many types are the Pranayama of ?

প্রাণায়াম কত প্রকার?

b) What do you mean by Niyama?

নিয়ম বলতে কি বোঝ?

c) Write any two physiological values of Pranayama.

প্রাণায়ামের যে-কোনো দুটি শারীরবৃত্তীয় গুরুত্ব লেখ।

d) Name any two dhyanasanas.

যে-কোনো দুটি ধ্যানাসনের নাম লেখ।

e) What is Pratyahar?

প্রত্যাহার কাকে বলে?

f) Name any two 'asanas' in standing pose.

দন্ডায়মান দেহভঙ্গিতে দুটি যোগব্যায়ামের নাম উল্লেখ করো।

g) What is Yama?

'যম' কাকে বলে?

h) What is 'Dhouti' ? Mention the types of 'Dhouti'.

'ধৌতি' কি? 'ধৌতি'র প্রকারভেদ উল্লেখ করো।

GROUP-C

বিভাগ-গ

3. Answer any **two** questions: 5×2=10

যে-কোনো **দুটি** প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

a) Give a brief description of 'Nauli' Shuddhi Kriya.

'নৌলি' শুদ্ধি ক্রিয়ার সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।

b) What is 'Bhastrika' Pranayama? Write down the benefits of 'Bhastrika' Pranayama.

'ভস্ত্রিকা' প্রাণায়াম কি? ভস্ত্রিকা প্রাণায়ামের উপকারিতা লেখ।

c) Write down the importance of yoga in mental development.

মানসিক বিকাশে যোগের গুরুত্ব লেখো।

GROUP-D

বিভাগ-ঘ

4. Answer any **one** question: 10×1=10

যে-কোনো **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

a) Describe in brief the types of Pranayama.

প্রাণায়ামের প্রকারভেদগুলির সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।

b) What is yoga therapy? How obesity is controlled by sports and yoga?

যোগ থেরাপি কাকে বলে? কিভাবে খেলাধূলা ও যোগের মাধ্যমে স্থূলত্ব নিয়ন্ত্রণ করা যায় আলোচনা করো।

c) Write about the techniques and benefits of three asanas each of which will be in standing, sitting and lying postures.

দন্ডায়মান, উপবিষ্ট ও শায়িত দেহভঙ্গিমায় প্রতিটির একটি করে আসনের বর্ণনা ও উপকারিতা লেখ।

———