

U.G. 3rd Semester Examination - 2021**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: 1×10=10

যে-কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) What is the aim of 'yoga'?
‘যোগ’ এর লক্ষ্য কী?
- b) According to 'Hatha Yogic Parampara', who is the inventor of Yoga?
‘হঠযৌগিক পরম্পরা’ অনুযায়ী যোগের সৃষ্টিকর্তা কে?
- c) According to Patanjali's 'Yoga Sutra', what is Asana?
পতঞ্জলীর ‘যোগসূত্র’ অনুসারে আসন কী?

- d) Name any four 'Cultural Asanas'.
চারটি ‘শরীর সংবর্ধনাস্থক’ আসনের নাম লেখো।
- e) How many types of Pranayama are there in Yoga?
যোগ-এ কত ধরনের প্রাণায়াম রয়েছে?
- f) What is Rechaka?
রেচক কী?
- g) "Yogah karmasu kaushalam"—describe.
“যোগ: কর্মসু কৌশলম্”— আলোচনা করো।
- h) What is Basti?
বস্টি কী?
- i) How many types of Kapal Bhati are there and what are they?
কপালভাতি কয়প্রকার ও কী কী?
- j) Which asana can be done after meal?
কোন আসন খাবার পর করা যায়?
- k) How many laws are there in 'Yoga Sutra'?
‘যোগসূত্র’-তে কতগুলি সূত্র রয়েছে?
- l) What is Bhavana Yoga?
ভাবনা যোগ কী?
- m) Which asana can be performed during pregnancy?
গর্ভাবস্থায় কোন আসন করা উচিত?

n) What is Asteya?

অস্তেয় কী?

o) How many asanas are there in 'Hatha Pradipika'?

‘হঠপ্রদীপিকা’-য় কতগুলি আসনের কথা বলা হয়েছে?

GROUP-B

বিভাগ-খ

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

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write a short note on Yama.

ইয়ম্ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করো।

b) What precautions should be taken while doing yogasana?

যোগব্যায়াম করার সময় কী কী সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত?

c) Write a short note on Trataka.

ত্রাটক সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা কর।

d) What is Astanga Yoga and what are they?

‘অষ্টাঙ্গ যোগ’ কী এবং সেগুলি কী কী?

e) Write about Raj Yoga.

রাজযোগ সম্পর্কে লেখো।

f) Match the following:

Column-A

Column-B

Adhikar yoga

Samadhi

Antaranga Yoga

Mantra

Bahiranga Yoga

Niyama

Pransanyam Yoga

Pratyahara

সঠিক উত্তরটি মিলিয়ে লেখো:

স্তম্ভ-ক

স্তম্ভ-খ

অধিকার যোগ

সমাধি

অন্তরঙ্গ যোগ

মন্ত্র

বহিরঙ্গ যোগ

নিয়ম

প্রাণসংযম যোগ

প্রত্যাহার

g) What is the meaning of Pranayam?

প্রাণায়ামের অর্থ কী?

h) Define Vedic Pranayam.

বৈদিক প্রাণায়াম সম্পর্কে লেখো।

GROUP-C

বিভাগ-গ

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write down about the misconception of Yoga.

‘যোগ’-এর ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে লেখো।

b) Write down the method and benefits of one Inverted position Asana and one Sitting position Asana.

$2 \frac{1}{2} + 2 \frac{1}{2}$

যে কোনো একটি উল্টানো অবস্থার আসন ও একটি বসা অবস্থার আসনের পদ্ধতি ও উপকারিতা সম্পর্কে লেখো।

c) Name any two Pranayam. Describe about the benefits of Pranayam. $1 + 4$

যে কোনো দুটি প্রাণায়ামের নাম লেখো। প্রাণায়ামের উপকারিতা সম্পর্কে লেখো।

GROUP-D

বিভাগ-ঘ

4. Answer any **one** question: $10 \times 1 = 10$

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is Sath Karma? Write a note on classification of Sath Karma and their benefits.

$2 + 8$

ষট্‌কর্ম কী? ষট্‌কর্মের শ্রেণিবিন্যাস এবং তার উপকারিতা সম্পর্কে বর্ণনা দাও।

b) Describe about the classification of Yoga.

যোগ-এর প্রকারভেদ সম্পর্কে আলোচনা করো।

c) What is the relation of Yoga with Physical Education? Write a note on management of diseases through yogic practices. $2 + 8$

যোগ-এর সঙ্গে শারীরশিক্ষার সম্পর্ক কী? যোগ অভ্যাসের মাধ্যমে রোগব্যাধির প্রতিকার সম্পর্কে একটি টীকা লেখো।