

U.G. 4th Semester Examination - 2022**PHYSICAL EDUCATION****[PROGRAM]****Course Code : BPEDSERT404****Course Title : Yoga Skills**

Full Marks : 50

Time : 2 Hours

The figures in the right-hand margin indicate marks.

Answer **all** the following questions by choosing the correct alternative out of four options: $2 \times 25 = 50$

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির চারটি বিকল্পের মধ্য থেকে সঠিক বিকল্প নির্বাচন করে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

1. "Sthiramsukhamasanam" related to-

“স্থিরমসুখমাসনম্” সূত্রটি বর্ণিত আছে-

a) Shiv Samhita b) Gherenda Samhita

শিব সংহিতায়

ঘিরেন্দ্র সংহিতায়

c) Yoga Rahasyam d) Yoga Sutra

যোগ রহস্যম্

যোগ সূত্রে

2. Which is not the part of "Astanga Yoga"?

কোনটি অষ্টাঙ্গযোগের অংশ নয়?

a) Pratyahar b) Dharana

প্রত্যাহার

ধারনা

c) Samahar d) Dhyan

সমাহার

ধ্যান

3. Who compiled "Yoga Sutra"

“যোগ সূত্র” কে সংকলন করেছেন?

a) Maharshi Patanjali

মহর্ষি পতঞ্জলি

b) Swami Ramdev

স্বামী রামদেব

c) Rishi Balmiki

ঋষি বাল্মিকি

d) None of the above

উপরের কেউই না

4. What is the meaning of "Ayam"?

আয়াম শব্দের অর্থ?

a) Union

একত্রিত

b) Join

সংযোগ

c) Concentration

একাগ্রতা

d) Control

নিয়ন্ত্রণ

5. Which asana is more effective for women?

কোন আসন মহিলাদের জন্য উপকারী?

a) Chakrasana

চক্রাসন

b) Bajrasana

বজ্রাসন

c) Bhadrasana

ভদ্রাসন

d) Sabasana

শবাসন

6. What is the meaning of "Ustra"?

“উষ্ট্র” শব্দের অর্থ কি?

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a) The Tiger
বাঘ | b) The Camel
উট |
| c) Sun Rise
সূর্য উদয় | d) Downward
নিচের দিকে |

7. Which asana improves the spinal flexibility?

কোন আসন মেরুদণ্ডের নমনীয়তা উন্নত করে?

- | |
|--|
| a) Ardha Matsyendrasana
অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন |
| b) Bhujangasana
ভুজঙ্গাসন |
| c) Paschimottasana
পশ্চিমোত্তাসন |
| d) All of the above
উপরের সবগুলো |

8. Which amongst there is a sitting asana?

এগুলির মধ্যে কোনটি বসার আসন?

- | | |
|--------------------------------|--|
| a) Trikonasana
ত্রিকোণাসন | b) Ardha-Chakrasana
অর্ধ-চক্রাসন |
| c) Padahasthasana
পদহস্তাসন | d) Ardha-Matsyendrasana
অর্ধ-মৎস্যেন্দ্রাসন |

9. Which amongst there is a standing asana?

এগুলির মধ্যে কোনটি দাঁড়ানো অবস্থায় করা হয়?

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| a) Paschimothasana
পশ্চিমোত্তাসন | b) Padahasthasana
পদহস্তাসন |
| c) Matsyasana
মৎস্যাসন | d) All of above
উপরের সবগুলো |

10. Backward bending of vertebral column occurs during which asana?

ভার্টিব্রাল কোলামের বিপরীতমুখী বক্রতা দেখা যায় কোন আসনে?

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| a) Bhujangasana
ভুজঙ্গাসন | b) Vajrasana
বজ্রাসন |
| c) Tadasana
তাড়াসন | d) Sirsasana
শীর্ষাসন |

11. How many type of Neti are there?

কত প্রকার নেতি আছে?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a) 1 type
১ প্রকার | b) 2 type
২ প্রকার |
| b) 3 type
৩ প্রকার | d) 4 type
৪ প্রকার |

12. Which Yogic practice is beneficial for the patients of hyper acidity?

Hyperacidity রোগীদের জন্য কোন যোগ অভ্যাসটি উপকারী?

- | | |
|---|----------------------------|
| a) Dhauti
ধৌতি | b) Kapalabhati
কপালভাতি |
| c) Paschimottanasana
পশ্চিমোত্তানাসন | d) Tratak
ট্রাটক |

13. A disease associated with respiratory tracts is known as –

শ্বাসতন্ত্রের সাথে যুক্ত একটি রোগ হিসাবে পরিচিত -

- | | |
|-------------|-------------|
| a) Diabetes | b) Obesity |
| ডায়াবেটিস | ওবেসিটি |
| c) Asthma | d) Backpain |
| অ্যাসমা | ব্যাকপেন |

14. "Sudur" related to-

“সুদূর” কার সঙ্গে সম্পর্কিত?

- | | |
|---------------|-----------|
| a) Kapalbhati | b) Tratak |
| কপালভাতি | ত্রাটক |
| c) Nouli | d) Neti |
| নৌলি | নেতি |

15. "Yoga" related to Sanskrit Rootword-

“যোগ”-এর সংস্কৃত বৃৎপত্তিগত অর্থ-

- | | |
|--------|---------|
| a) Yag | b) Yoga |
| যগ্ | যোগ্ |
| c) Yuj | d) Yuja |
| যুজ্ | যুজা |

16. Which asana is beneficial for diabetes?

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য কোন্ আসন উপকারী?

- | | |
|---------------|-----------------------|
| a) Padmasana | b) Virasana |
| পদ্মাসন | বীরাসন |
| c) Siddhasana | d) Ardhamatsendrasana |
| সিদ্ধাসন | অর্ধমৎসেন্দ্রাসন |

17. Which asana is helpful in maintaining normal blood pressure?

কোন্ আসনটি স্বাভাবিক রক্তচাপ বজায় রাখতে সহায়ক?

- | | |
|-----------------|--------------|
| a) Shavasan | b) Padmasana |
| শবাসন | পদ্মাসন |
| c) Shalabhasana | d) Vajrasana |
| শলভাসন | বজ্রাসন |

18. Which asana more effective for thyroid patients?

থাইরয়েড রোগীদের কোন্ আসন করা উচিত?

- | | |
|-----------------|---------------------|
| a) Sarvangasana | b) Sirsasana |
| সর্বাঙ্গাসন | শীর্ষাসন |
| c) Halasana | d) All of the above |
| হলাসন | উপরের সবকটিই |

19. Dress for yogic practice should be-'

যোগ অভ্যাসের ক্ষেত্রে পোশাক হওয়া উচিত -

- | |
|------------------------------|
| a) Tight fitting |
| আঁটোসাটো |
| b) Covering from head to toe |
| মাথা থেকে পা পর্যন্ত ঢাকা |
| c) Costly |
| দামী |
| d) Loose and comfortable |
| ডিলেঢালা ও আরামদায়ক |

20. Which of the following is not a process of Pranayam?

কোনটি প্রাণায়ামের পদ্ধতি নয়?

- | | |
|------------|------------|
| a) Rechaka | b) Puraka |
| রেচক | পূরক |
| c) Samyaka | d) Kumbhak |
| সম্যক | কুম্ভক |

21. Which is not an example of invert position asana?

কোনটি উল্টানো আসনের উদাহরণ নয়?

- | | |
|-----------------|--------------|
| a) Sarvangasana | b) Sirsasana |
| সর্বাঙ্গাসন | শীর্ষাসন |
| c) Bhagrasana | d) Bhekasana |
| ব্যঙ্গাসন | ভেকাসন |

22. Vajrasana is a _____ posture.

বজ্রাসন হয় একটি _____ ভঙ্গি।

- | | |
|---------------|-------------|
| a) Meditative | b) Relaxing |
| ধ্যান | আরামদায়ক |
| c) Salute | d) Sleeping |
| অভিবাদন | ঘুমন্ত |

23. Which is an example of prone position asana?

কোনটি উপুড় হয়ে শুয়ে আসনের উদাহরণ?

- | | |
|---------------------|-------------------|
| a) Dhanurasana | b) Salbhasana |
| ধনুরাসন | শলভাসন |
| c) All of the above | d) None of these |
| উপরের সবকটিই | এগুলির কোনটিই নয় |

24. Which is not an example of sitting asana?

কোনটি বসে আসনের উদাহরণ নয়?

- | |
|-----------------------|
| a) Akaranadhanurasana |
| আকর্ণধনুরাসন |
| b) Ardhakurmasana |
| অর্ধকুর্মাসন |
| c) All of the above |
| উপরের সবকটিই |
| d) None of these |
| এগুলির কোনটিই নয় |

25. "Bhramari" is a –

“ব্রামরী” হল –

- | | |
|-------------|-------------------|
| a) Asana | b) Kriya |
| আসন | ক্রিয়া |
| c) Pranayam | d) None of these |
| প্রাণায়াম | এগুলির কোনটিই নয় |