

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?

[Turn Over]

- d) Who compiled 'yoga sutra'?
যোগ সূত্র কে সংকলন 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: 2×5=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 ক্রীড়া 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 দাও :

- 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।