

U.G. 5th Semester Examination - 2021**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 :
- What is Yoga?
যোগ কী?
 - The Yoga concept of Swami Vivekananda based on which philosophy of Yoga?
স্বামী বিবেকানন্দের যোগ ধারণা কোন্ যোগ দর্শনের উপর ভিত্তি করে?
 - Recently in which country outside India, the Yoga University has been established?
সম্প্রতি ভারতের বাইরে কোন্ দেশে যোগ বিশ্ববিদ্যালয় স্থাপিত হয়েছে?

[Turn Over]

- What do you mean by 'Niyama'?
নিয়ম বলতে কি বোঝ?
- What is 'Astanga Yoga'?
অষ্টাঙ্গ যোগ কি?
- What do you mean by Pranayama?
প্রাণায়াম বলতে কি বোঝ?
- What are the important aspects of 'Pranayama'?
কোনগুলি প্রাণায়ামের গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গী?
- Which is the concise definition of Yogasanas according to the Yoga Sutras of Patanjali?
পতঞ্জলীর যোগসূত্র অনুযায়ী যোগাসনের সংক্ষিপ্ত সংজ্ঞা কোন্টি?
- Write down the benefit of Chakrasana.
চক্রাসনের উপকারিতা লেখ।
- Write down the name of two balancing Asanas.
ভারসাম্য রক্ষাকারী দুটি আসনের নাম লেখ।
- What is Dhyana?
ধ্যান কি?
- What is Dhauti?
ধৌতি কি?
- What do you mean by Neti Kriya?
নেতি ক্রিয়া বলতে কি বোঝ?

n) What is the benefit of Mudra practice?

মুদ্রা অনুশীলনের উপকারিতা কী?

o) What is Nauli?

নৌলি বলতে কি বোঝ?

GROUP-B

বিভাগ-খ

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

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Mention the benefits of Pranayama.

প্রাণায়ামের উপকারিতা উল্লেখ করো।

b) Write the types of Yoga.

যোগের প্রকারভেদগুলি লেখো।

c) What do you mean by Raj Yoga?

রাজ যোগ বলতে কী বোঝ?

d) What is the benefit of Bhastrika Pranayama?

ভস্ত্রিকা প্রাণায়ামের উপকারিতা কী?

e) What do you mean by Kapalabhati?

কপালভাতি বলতে কী বোঝ?

f) What do you mean by 'Sitkari' and 'Sitali'?

সিতকারী এবং শীতলী বলতে কী বোঝ?

g) Write the contraindications of Supta Vajrasana practices.

সুপ্ত বজ্রাসন অনুশীলনের বিপরীত ইঙ্গিতগুলি লেখো।

h) Write the physiological benefits of practices of 'Matsyasana'.

মৎস্যাসন অনুশীলনের শারীরবৃত্তীয় উপকারগুলি লেখো।

GROUP-C

বিভাগ-গ

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write the aim and objectives of Yoga.

যোগের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য লেখো।

b) Discuss about the 'Karma Yoga' and 'Bhakti Yoga'.

কর্মযোগ ও ভক্তিযোগ সম্বন্ধে আলোচনা কর।

c) Describe the methods and benefits of 'Halasana' and 'Chakrasana'.

হলাসন ও চক্রাসন-এর পদ্ধতি বর্ণনা ও উপকারিতা লেখো।

GROUP-D

বিভাগ-ঘ

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

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) Write down the importance of Yoga in daily life.

দৈনন্দিন জীবনে যোগের গুরুত্ব লেখো।

- b) Write in brief the history of Yoga in India.

ভারতবর্ষে যোগের ইতিহাস সংক্ষেপে লেখো।

- c) Briefly discuss about the streams of Yoga.

যোগের বিভাগগুলো সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।
