

**B. Ed. 4<sup>th</sup> Semester Examination, 2020**  
**Yoga Education: Self Understanding and Development**  
**Course: 1.4.EPC4**

Time: 1½ Hours

Full Marks: 35

*The figures in the right-hand margin indicate marks.  
 Candidates are required to give their answers in their own words  
 as far as practicable.*

*দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমানের নির্দেশক।  
 পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।*

**Group-A**

(Marks: 10)

[Answer *any five* from the following questions, each within 50 words]      2x5=10  
 [নীচের প্রশ্নগুলি থেকে *যে কোনো পাঁচটি* প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ৫০টি শব্দের মধ্যে।]

1. a) Write down the importance of Pranayama in Modern day life.  
আধুনিক জীবনে প্রাণায়ামের প্রয়োজনীয়তা লিপিবদ্ধ করুন।
- b) Who wrote the text 'Yoga Bhasya'?  
কে 'যোগভাষ্য' গ্রন্থটি রচনা করেন।
- c) Mention the components of self-concept.  
আত্মবোধের উপাদানগুলি উল্লেখ করুন।
- d) Write down the steps of 'Panchokosha'?  
পঞ্চকোশের ধাপগুলি লিখুন।
- e) Mention two ways of increasing self-esteem.  
আত্মমর্যাদা বৃদ্ধির দুটি উপায় উল্লেখ করুন।
- f) Write down two strategies for positive behaviour.  
সদর্ধক আচরণের জন্য দুটি কৌশল লিখুন।
- g) What do you mean by Raja Yoga?  
রাজযোগ বলতে আপনি কি বোঝেন?

Turn over

**Group-B**

(Marks: 15)

[Answer *any three* from the following questions, each within 150 words] 5x3=15  
 [নীচের প্রশ্নগুলি থেকে যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ১৫০টি শব্দের মধ্যে।]

2. Briefly describe integrated approach of Yoga for management of health.  
স্বাস্থ্যের ব্যবস্থাপনায় যোগ'এর সমন্বয়ী দৃষ্টিভঙ্গি সংক্ষেপে বর্ণনা করুন।
3. Write in brief the history of development of *Yoga*.  
'যোগ'-এর ক্রমবিকাশের ইতিহাস সংক্ষেপে লিখুন।
4. Briefly discuss the types of self-esteem.  
আত্মমর্যাদার প্রকারভেদগুলি সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
5. Write in brief the importance of 'self-concept'.  
আত্মবোধের গুরুত্ব সংক্ষেপে বিবৃত করুন।
6. Explain briefly on any one of Meditational process.  
যে কোনো একটি ধ্যানের পদ্ধতির উপর সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।

**Group-C**

(Marks: 10)

[Answer *any one* from the following questions, within 300 words] 10x1=10  
 [নীচের প্রশ্নগুলি থেকে যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দিন, ৩০০টি শব্দের মধ্যে।]

7. Explain the importance of development of self-esteem in human being and mention the types of self-esteem.  
মানুষের মধ্যে আত্মমর্যাদা বিকাশের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং আত্মমর্যাদার প্রকারগুলি লিখুন। 7+3
8. Write elaborately the yogic principles of healthy living.  
স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে যোগবিদ্যার নীতিসমূহ বিস্তৃতভাবে লিখুন। 10