

B.Ed. 4th Semester Examination, 2021
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.] 2× 5 = 10
 [নীচের প্রশ্নগুলি থেকে **যে কোনো পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ৫০টি শব্দের মধ্যে।]

1. a) What is the main theme of Karma Yoga?
কর্মযোগের মূল বক্তব্য কী?
- b) Write down the meaning of the term 'Yoga'.
'যোগ' শব্দের অর্থ লিখুন।
- c) Write down the importance of Pranayama in Modern day life.
আধুনিক জীবনে প্রাণায়ামের প্রয়োজনীয়তা লিপিবদ্ধ করুন।
- d) Write down the streams of 'Yoga'.
যোগের বিভাগগুলি লিখুন।
- e) Mention the components of self-concept.
আত্মবোধের উপাদানগুলি উল্লেখ করুন।
- f) Write down the steps of 'Panchakosha'.
পঞ্চকোশের ধাপগুলি লিখুন।
- g) Write down the names of two 'Dhyanasana'.
দুটি ধ্যানাসনের নাম লিখুন।

Turn Over

Group-B
(Marks : 15)

[Answer **any three** from the following questions, each within 150 words.] 3 × 5 = 15
[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে **যে কোনো তিনটি** প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ১৫০ শব্দের মধ্যে ।]

- 2) Write down the impact of positive and negative self-concept.
সদর্থক ও নঞর্থক আত্ম-ধারণার প্রভাব সম্পর্কে লিখুন। 2½ + 2½ = 5
- 3) Write in brief the history of development of *Yoga*.
'যোগ'-এর ক্রমবিকাশের ইতিহাস সংক্ষেপে লিখুন। 5
- 4) Explain briefly on any one Meditational process.
যে কোনো একটি ধ্যানের পদ্ধতির উপর সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন। 5
- 5) Explain in brief the causes of ill-health as per Yoga Scriptures.
যোগশাস্ত্র অনুসারে অসুস্থতার কারণগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন। 5
- 6) Briefly discuss Cyclic Meditational Process as a part of stress management.
পীড়ন ব্যবস্থাপনার একটি অংশ হিসাবে চক্রাকার ধ্যানমূলক প্রক্রিয়া সংক্ষেপে আলোচনা করুন। 5

Group-C
(Marks : 10)

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

- 7) Write in detail the practices of 'Kriyas' in Hot Yoga.
হটযোগে বিভিন্ন ক্রিয়াগুলি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে লিখুন। 10
- 8) Discuss on the historical development of Yoga.
'যোগ'এর ঐতিহাসিক ক্রমবিকাশ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন। 10