

B.Ed. 4th Semester Examination, 2023
(Internal Assessment)
Yoga Education, Self Understanding and Development
Course: 1.4.EPC4

Time: 1.5 Hours

Full Marks: 35

The figures in the right-hand margin indicate marks.
Candidates are required to give their answer 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.]

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ৫০ শব্দের মধ্যে। 2×5=10

1. i) Write down the meaning of the term 'yoga'.

যোগ শব্দের অর্থ লিখুন।

ii) Write down the steps of 'Panchakosha'.

পঞ্চকোশের ধাপগুলি লিখুন।

iii) Who write the text 'Yoga Bhasya and Patanjali' ?

কে 'যোগভাষ্য' এবং 'পতঞ্জলি' গ্রন্থটি রচনা করেন ?

iv) What do you mean by Raja Yoga ?

রাজযোগ বলতে আপনি কী বোঝেন ?

v) Write down the importance of Pranayama in modern day life.

আধুনিক জীবনে প্রাণায়ামের প্রয়োজনীয়তা লিপিবদ্ধ করুন।

vi) What is the main theme of Karma Yoga ?

কর্মযোগের মূল বক্তব্য কী ?

vii) Mention two ways of increasing self-esteem.

আত্মমর্যাদা বৃদ্ধির দুটি উপায় লিখুন।

Group-B
(Marks: 15)

[Answer any three from the following questions each within 150 words.]

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ১৫০ শব্দের মধ্যে। 5×3=15

2. Write in brief the history of development of Yoga.

'যোগ' এর ক্রমবিকাশের ইতিহাস সংক্ষেপে লিখুন।

3. Explain briefly on one of Meditational process.

যে কোন একটি ধ্যানের পদ্ধতির উপর সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।

4. Write a brief the importance of self- concept.

আত্মবোধের গুরুত্ব সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।

5. Write the concept of 'Astanga Yoga' of Sage Patanjali.

ঋষি পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গযোগের ধারণাটি বিবৃত করুন।

6. Write down the impact of positive and negative self-concept.

সদর্থক ও নঞর্থক আত্ম-ধারণার প্রভাব সম্পর্কে লিখুন।

Group-C
(Marks: 10)

[Answer any one from the following questions within 300 words.] 10×1=10

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে ৩০০ শব্দের মধ্যে যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দিন।]

7. Write elaborately the Yogic principles of healthy living.

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে যোগবিদ্যার নীতিসমূহ বিস্তৃতভাবে লিখুন।

8. Write in detail the practices of Kriyas in Hot Yoga.

হটযোগের বিভিন্ন ক্রিয়াগুলি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে লিখুন।