

**B.Ed. 4th Semester Examination, 2019****Yoga Education : Self Understanding and Development****Course : 1.4.EPC 4****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) Write down the meaning of the term 'Yoga'.

‘যোগ’ শব্দের অর্থ লিখুন।

- (b) Who wrote the Text 'Yoga Bhasya'?

কে ‘যোগভাষ্য’ গ্রন্থটি রচনা করেন?

- (c) Write down the streams of 'Yoga'.

যোগের বিভাগগুলি লিখুন।

- (d) Write down the names of two 'Dhyanasana'.

দুটি ধ্যানাসনের নাম লিখুন।

- (e) Write down the steps of 'Panchakosha'.

পঞ্চকোশের ধাপগুলি লিখুন।

- (f) Define the term 'self-concept'.

আত্মবোধের ধারণাটি সংজ্ঞায়িত করুন।

- (g) 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 ১৫০টি শব্দের মধ্যে।]

2. Write in brief the history of development of Yoga. 5  
‘যোগ’-এর ক্রমবিকাশের ইতিহাস সংক্ষেপে লিখুন।
3. Explain in brief the causes of ill-health as per Yoga Scriptures. 5  
যোগশাস্ত্র অনুসারে অসুস্থতার কারণগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।
4. Write the concept of ‘Astanga Yoga of Sage Patanjali’. 5  
ঋষি পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গযোগের ধারণাটি বিবৃত করুন।
5. Write in brief the importance of ‘self-concept’. 5  
আত্মবোধের গুরুত্ব সংক্ষেপে বিবৃত করুন।
6. Write the keys to increase self-esteem. 5  
আত্মমর্যাদাবোধের বিকাশে কারণগুলি লিখুন।

**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 elaborately the yogic principles of healthy living. 10  
স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে যোগবিদ্যার নীতিসমূহ বিস্তৃতভাবে লিখুন।
8. Write in detail the practices of ‘Kriyas’ in Hot Yoga. 10  
হটযোগে বিভিন্ন ক্রিয়াগুলি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে লিখুন।

\_\_\_\_\_