

B.Ed. 4th Semester Examination, 2023
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.

- i) Write down the meaning of the term 'Yoga'.
 'যোগ' শব্দের অর্থ লিখুন।
- ii) What are the aims and objectives of Yoga Education?
 যোগ শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য বলতে কী বোঝায়?
- iii) What is the main theme of Karma Yoga?
 কর্মযোগের মূল বক্তব্য কি?
- iv) Write down the names of two 'Dhyansana'?
 দুটি ধ্যানাসনের নাম লিখুন।
- v) What is International Yoga Day?
 আন্তর্জাতিক যোগদিবস বলতে কী বোঝায়?
- vi) Mention two importances of self-concept?
 আত্মবোধের দুটি গুরুত্ব উল্লেখ করুন।
- vii) Write two characteristics of person with high self-Esteem.
 উচ্চ আত্মমর্যাদাবোধ সম্পন্ন ব্যক্তির দুটি বৈশিষ্ট্য লিখুন।

Turn Over

Group-B
(Marks : 15)

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

2. Briefly write about types of pranayama.
প্রাণায়ামের প্রকারভেদ সংক্ষেপে লিখুন। 5
3. Mention need of Yoga for positive health.
সুস্থাস্থ্যের জন্য যোগব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ করুন। 5
4. Describe the role of family and teachers in the development of self-concept.
আত্মবোধের বিকাশে পরিবার ও শিক্ষকের ভূমিকা বর্ণনা করুন। 5
5. Explain in brief the causes of ill-health as per Yoga Scriptures.
যোগশাস্ত্র অনুসারে অসুস্থতার কারণগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন। 5
6. State the five keys in increasing self-esteem.
আত্মমর্যাদাবোধ বৃদ্ধির পাঁচটি উপায় উল্লেখ করুন। 5

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. Discuss on the historical development of 'Yoga'
'যোগ'-এর ঐতিহাসিক ক্রমবিকাশ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন। 10
8. Explain Stress management through Yoga and Yogic dietary considerations.
যোগ-এর মাধ্যমে মানসিক পীড়ন নিয়ন্ত্রণ ও যোগ সংক্রান্ত খাদ্যাভ্যাসের বিবেচনা বিস্তারিত ভাবে বর্ণনা করুন। 5+5