

B.Ed. 4th Semester Examination, 2022
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]
 [নীচের প্রশ্নগুলি থেকে **যে কোনো পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ৫০টি শব্দের মধ্যে।] 2×5= 10

1. (i) Who is the author of Yogasutra?
 যোগসূত্র কে রচনা করেন?
- (ii) How many chapters are in Yogasutra?
 যোগসূত্র-গ্রন্থে কয়টি অধ্যায় রয়েছে?
- (iii) Write down the Angas of Astanga Yoga.
 অষ্টাঙ্গ যোগের অঙ্গগুলি লিখুন।
- (iv) Mention two ways of increasing self-esteem.
 আত্মমর্যাদা বৃদ্ধির দুটি উপায় উল্লেখ করুন।
- (v) Write down two strategies for positive behaviour.
 সদর্থক আচরণের জন্য দুটি কৌশল লিখুন।
- (vi) What do you mean by Raja Yoga?
 রাজযোগ বলতে আপনি কি বোঝেন?
- (vii) Who wrote the Text 'Yoga Bhasya' ?
 কে 'যোগভাষ্য' গ্রন্থটি রচনা করেন?

Turn Over

(2)

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 the concept of 'Astanga Yoga of Sage Patanjali'. 5
ঋষি পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গযোগের ধারণাটি বিবৃত করুন।
 3. Briefly describe integrated approach of Yoga for management of health. 5
স্বাস্থ্যের ব্যবস্থাপনায় যোগ'এর সমন্বয়ী দৃষ্টিভঙ্গি সংক্ষেপে বর্ণনা করুন।
 4. Write in brief the importance of 'self-concept'. 5
আত্মবোধের গুরুত্ব সংক্ষেপে বিবৃত করুন।
 5. Write down the impact of positive and negative self-concept. 2^{1/2}+2^{1/2}
সদর্থক ও নঞর্থক আত্ম-ধারণার প্রভাব সম্পর্কে লিখুন।
 6. Explain briefly on any one Meditational process. 5
যে কোনো একটি ধ্যানের পদ্ধতির উপর সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।

Group-C
(Marks-10)

[Answer **any one** from the following questions, each within 300 words]

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে ৩০০ শব্দের মধ্যে **যে কোনো একটি** প্রশ্নের উত্তর দিন।] 10×1=10

7. Discuss on the historical development of Yoga. 10
যোগ'এর ঐতিহাসিক ক্রমবিকাশ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।
8. Write elaborately the yogic principles of healthy living. 10
স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে যোগবিদ্যার নীতিসমূহ বিস্তৃতভাবে লিখুন।