

B.A. 5th Semester (Honours) Examination, 2023 (CBCS)

Subject : Education

Course : DSE-1

(Yoga Education)

Time: 3 Hours

Full Marks: 60

The figures in the margin indicate full 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।*

1. Answer any ten questions:

2×10=20

যে কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

(a) What is 'Pranayama'?

প্রাণায়াম কী?

(b) How is 'Dharana' different from 'Dhyana'?

ধ্যান থেকে ধারণা কীভাবে আলাদা?

(c) Differentiate between 'Sabikalpa Samadhi' and 'Nirbikalpa Samadhi'.

সবিকল্প সমাধি এবং নির্বিকল্প সমাধির মধ্যে পার্থক্য লেখো।

(d) Name the book written by Patanjali.

পতঞ্জলি রচিত বইটির নাম লেখো।

(e) How is 'Hatha Yoga' different from 'Raja Yoga'?

হঠযোগ এবং রাজযোগের মধ্যে কীভাবে পার্থক্য করবে?

(f) Name any two 'asanas' needed from Raja Yoga.

রাজযোগের জন্য প্রয়োজনীয় যে কোনো দুটি আসনের নাম লেখো।

(g) What is the meaning of Bhakti Yoga?

ভক্তিয়োগ বলতে কী বোঝো?

(h) Write the difference between Niskam Karma and Sakam Karma.

নিষ্কাম কর্ম ও সকাম কর্মের পার্থক্য লেখো।

(i) Mention about two asanas which are responsible for growth in children.

বাচ্চাদের বৃদ্ধির জন্য যে কোনো দুটি আসনের উল্লেখ করো।

- (j) Define 'Kriya'.
ক্রিয়ার সংজ্ঞা দাও।
- (k) Name five Yama principles.
যম-এর পাঁচটি নীতির নাম লেখো।
- (l) Name five Niyama principles.
নিয়ম-এর পাঁচটি নীতির নাম লেখো।
- (m) Define 'Karma Yoga'.
কর্মযোগের সংজ্ঞা দাও।
- (n) Define 'Citta-Vritti'.
চিন্তা-বৃত্তির সংজ্ঞা দাও।
- (o) Write the name of five sheaths.
পঞ্চকোশ-এর নাম লেখো।

2. Answer any four questions:

5×4=20

যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (a) Write the meaning and definition of Yoga.
যোগের অর্থ ও সংজ্ঞা লেখো।
- (b) Define Puraka, Rechaka and Kumbhaka in Pranayama.
প্রাণায়ামে পূরক, রেচক এবং কুম্ভক-এর সংজ্ঞা লেখো।
- (c) "Yoga-Citta-Vrittis-Nirodha"— mention all the vrittis.
"যোগ-চিন্তা-বৃত্তি-নিরোধ"— বৃত্তিগুলি উল্লেখ করো।
- (d) Describe Tridoshas. What are the Tridoshas?
ত্রিদোষ বর্ণনা করো। ত্রিদোষগুলি কী কী?
- (e) Explain the place for Yogi according to Hatha Yoga Pradeepika.
হঠযোগ প্রদীপিকা অনুসারে যোগীর স্থান বর্ণনা করো।
- (f) Describe the steps of Astanga Yoga.
অষ্টাঙ্গ যোগের ধাপগুলি বর্ণনা করো।

3. Answer any two from the following:

10×2=20

যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (a) Discuss about Suryanamaskar. 10
সূর্য-নমস্কার সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করো।
- (b) Define Yoga and Yogasana. Write their relationship and differences. 4+6
যোগ ও যোগাসন কী লেখো। এদের মধ্যে সম্পর্ক এবং পার্থক্য লেখো।
- (c) Define Mudra. Discuss about four Mudras. 3+7
মুদ্রা কী? চারটি মুদ্রা বর্ণনা করো।
- (d) Discuss about the hurdles in the development of Yoga Culture. 10
যোগ সংস্কৃতির উন্নতির পথে বাধাগুলি বর্ণনা করো।
-