

B.A. 5th Semester (Honours) Examination, 2019 (CBCS)**Subject : Education****Paper : 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 পূর্ণমান 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 Yoga?
যোগা কী?
- (b) What is Pranayama?
প্রাণায়াম কী?
- (c) What is Raj yoga?
রাজযোগা কী?
- (d) What is Kriya?
ক্রিয়া কী?
- (e) What is Dhyan?
ধ্যান কী?
- (f) What is Karmayoga?
কর্মযোগা কী?
- (g) What do you mean by personality?
ব্যক্তিত্ব বলতে কী বোঝো?
- (h) What are the dimension of personality?
ব্যক্তিত্বের দিকগুলি কী কী?
- (i) What do you mean by community awarness?
ধারাবাহিক সচেতনতা কী?
- (j) What is relaxation technique?
রিল্যাক্সেশন পদ্ধতি কী?
- (k) Mention the names of four Asanas.
চারটি আসনের নাম লেখো।

- (l) Mention names of four Pranayamas supreme lying position.
সুপ্রিম লাইং ধারার চারটি প্রাণায়ামের নাম লেখো।
- (m) Mention names of four Asanas from Prone lying positions.
প্রোন লাইং ধারার চারটি আসনের নাম লেখো।
- (n) Mention names of four Asanas from standing position.
স্ট্যান্ডিং ধারার চারটি আসনের নাম লেখো।
- (o) Mention names of four kriyas.
চারটি ক্রিয়ার নাম লেখো।

5×4=20

2. Answer any four questions:

যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (a) Write the procedure of Sirsasana.
শীর্ষাসন পদ্ধতির উল্লেখ করো।
- (b) Write about relaxation technique.
রিল্যাক্সেশন পদ্ধতি আলোচনা করো।
- (c) Explain in brief about Karmayoga.
কর্মযোগ নিয়ে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা দাও।
- (d) Explain the technique of one type of Kriya.
এক প্রকার ক্রিয়ার ব্যাখ্যা দাও।
- (e) Explain the technique of one type of Pranayama.
এক প্রকার প্রাণায়ামের ব্যাখ্যা দাও।
- (f) Explain dimensions of Personality.
ব্যক্তিত্বের ধারাগুলি ব্যাখ্যা করো।

10×2=20

3. Answer any two questions:

নীচের যে কোনো দুইটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (a) Write importance of yoga in modern studies.
আধুনিক সমাজে যোগার গুরুত্ব লেখো।
- (b) Write importance of Asana and Pranayama.
আসন ও প্রাণায়ামের গুরুত্ব লেখো।
- (c) Write in details about Ananda Mimansa.
আনন্দ মিমামসা সম্পর্কে বিস্তারিত লেখো।
- (d) Write in brief about Hathayoga Pradipika.
হটযোগা প্রদীপিকা সম্পর্কে সংক্ষেপে লেখো।