

2017

B.P.Ed.

2nd Semester Examination

YOGA EDUCATION

PAPER—CC-201

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer the following questions :

1. What is Yoga Sutra ? How does Yoga education Contribute to the achievement of the aim and objectives of general education ? 3+12

Or

What do you mean by Yoga ? How the 'Yoga' can helps for the physical education students ? 5+10

(Turn Over)

2. What do you mean by Astanga Yoga? According to Maharshi Patanjali explain the Significance of Bahiranga Yoga? 5+10

Or

Explain any one Pranayama according to Hatha Yoga Pradipika in detail. Names of the eight pranayama? 10+5

3. How the influence of Relaxative and Meditative posture on various system of the body? — Explain. 15

Or

What are the types of Bandhas and Kriyas? Describe the general benefits of Bandhas and Kriyas? 7½+7½

4. Answer any *two* questions : 2×7½

(a) Yoga as a Therapy — Discuss.

(b) Status of Yoga Education in India and abroad.

(c) Yoga as Education — Discuss.

5. Answer any *ten* multiple choice questions from the following : 10×1

(a) The total number of Sutras in 'Patanjali' Yoga Sutra are :

(i) 155 ;

(ii) 175 ;

(iii) 185 ;

(iv) 195.

- (b) Who is known as "The father of Modern Yoga"?
- (i) T. Krishnamacharya ;
 - (ii) K. Patabhi Jois ;
 - (iii) Swami Kuvalyananda ;
 - (iv) Shri Shri Ravi Shankar.
- (c) How many total stanzas are there in shri Bhagavad Gita ?
- (i) 400 ;
 - (ii) 500 ;
 - (iii) 600 ;
 - (iv) 700.
- (d) Which type of Pranayama is not mentioned in the text 'Hatha Yoga Pradipika' ?
- (i) Kevali ;
 - (ii) Plavani ;
 - (iii) Murchha ;
 - (iv) Shitli.
- (e) The Concept of Kriya described in
- (i) Kundalini Yoga ;
 - (ii) Hot Yoga ;
 - (iii) Power Yoga ;
 - (iv) Hatha Yoga.
- (f) Suryanamaskar is a
- (i) Dynamic Posture ;
 - (ii) Static Posture ;
 - (iii) Anti-gravitational Posture ;
 - (iv) Combined Posture.

- (g) What is the correct sequence of the four limbs of hatha yoga as described in 'Hatha Yoga Pradipika'?
- (i) Shatkarma-Asana-Pranayama-Mudra ;
 - (ii) S h a t k a r m a - A s a n a - P r a n a y a m a - Nadanusandhana. ;
 - (iii) Asana-Pranayama-Mudra-Nadanusandhana ;
 - (iv) Asana-Mudra-Pranayama-Nadanusandhana.
- (h) Which one is a balancing Posture ?
- (i) Siddhasana ;
 - (ii) Dhanurasana ;
 - (iii) Matsyendrasana ;
 - (iv) Sirshasana.
- (i) What type of Yoga removes Physical deformities ?
- (i) Asana ;
 - (ii) Pranayama ;
 - (iii) Dhyana ;
 - (iv) Niyama.
- (j) Agnisara Kriya can be Practiced in _____ Position.
- (i) sitting ;
 - (ii) standing ;
 - (iii) Sleeping ;
 - (iv) Both (i) and (ii).
- (k) Which pranayama removes the acidity ?
- (i) Nadishodhan ;
 - (ii) Suryabhedhi ;
 - (iii) Shitli ;
 - (iv) Ujjayi.

(I) Which asana is Prohibited for females ?

- (i) Vajrasana ; (ii) Shirshasana ;
(iii) Chakrasana ; (iv) Siddhasana.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্রমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

- ১। যোগসূত্র কী? কীভাবে যোগশিক্ষা সাধারণ শিক্ষার লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্যগুলি পূরণের জন্য সাহায্য করে থাকে? ৩+১২

অথবা

যোগ বলতে কী বোঝ? 'যোগ' কীভাবে শারীর শিক্ষার ছাত্রদের (শিক্ষার্থীদের) সাহায্য করতে পারে? ৫+১০

- ২। অষ্টাঙ্গ যোগ বলতে কী বোঝ? মহর্ষি পতঞ্জলির মতে বহিরঙ্গ যোগের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করো? ৫+১০

অথবা

হঠযোগ প্রদীপিকা অন্তর্গত যেকোন একটি প্রাণায়ামের সবিস্তার বর্ণনা কর? এবং আটটি প্রাণায়ামের নাম লেখো? ১০+৫

৩। শারীরের বিভিন্ন তন্ত্রের উপর আরামদায়ক এবং ধ্যানাত্মক ভঙ্গিগুলি কীভাবে প্রভাবিত করে থাকে? — ব্যাখ্যা করো।

১৫

অথবা

বক্ষ্যা ও ক্রিয়ার বিভাগগুলি কী কী? বক্ষ্যা ও ক্রিয়ার সাধারণ উপকারিতা বর্ণনা করো।

$৭\frac{১}{২} + ৭\frac{১}{২}$

৪। যে কোনো ২টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

$2 \times ৭\frac{১}{২}$

(ক) যোগ হল চিকিৎসা—আলোচনা করো।

(খ) ভারতবর্ষ ও ভারতের বাইরে যোগ শিক্ষার অবস্থান।

(গ) যোগ হল শিক্ষা—আলোচনা করো।

৫। নিচের উত্তরগুলির মধ্যে থেকে সঠিকটি বাছাই করো (যেকোনো দশটি) :

১০×১

(ক) পতঞ্জলি যোগদর্শনে মোট সূত্র সংখ্যা কত?

(i) ১৫৫ ;

(ii) ১৭৫ ;

(iii) ১৮৫ ;

(iv) ১৯৫।

(খ) আধুনিক যোগ-এর জনক কে?

(i) টি. কৃষ্ণমাচারী ;

(ii) কে. পটবি জোস ;

(iii) স্বামী কুবল্যানন্দ ;

(iv) শ্রী শ্রী রবিশঙ্কর।

(গ) শ্রী ভগবদ্গীতায় মোট সূত্র সংখ্যা কত?

(i) ৪০০ ;

(ii) ৫০০ ;

(iii) ৬০০ ;

(iv) ৭০০।

(ঘ) কোন ধরনের প্রাণায়ামের উল্লেখ নেই হঠযোগ প্রদীপিকাতে?

(i) কেবলী ;

(ii) প্লাবিনী ;

(iii) মূর্ছা ;

(iv) শীতলী।

(ঙ) ক্রিয়ার ধারণাকে এইভাবে ব্যাখ্যা করা যায় —

(i) কুণ্ডলিনী যোগ ;

(ii) হঠ যোগ ;

(iii) পাওয়ার যোগ ;

(iv) হৃৎ যোগ।

(চ) সূর্য নমস্কার হল —

(i) চলমান ভঙ্গিমা ;

(ii) স্থির ভঙ্গিমা ;

(iii) অভিকর্ষ—বিরুদ্ধ ভঙ্গিমা ;

(iv) মিশ্র ভঙ্গিমা।

(ছ) হঠযোগে চারটি ধাপ সঠিক ক্রমানুসারে কিভাবে বর্ণনা আছে হঠযোগ প্রদীপিকায়।

(i) ষট্‌কর্ম—আসন—প্রাণায়াম—মুদ্রা ;

(ii) ষট্‌কর্ম—আসন—প্রাণায়াম—নাদানুসন্ধান ;

(iii) আসন—প্রাণায়াম—মুদ্রা—নাদানুসন্ধান ;

(iv) আসন—মুদ্রা—প্রাণায়াম—নাদানুসন্ধান।

(জ) এর মধ্যে কোন্টি ভারসাম্য ভঙ্গিমা —

(i) সিদ্ধাসন ;

(ii) ধনুরাসন ;

(iii) মৎস্যেজাসন ;

(iv) শীর্ষাসন।

(ঝ) কোন ধরনের যোগ শারীরিক বিকলাঙ্গতা দূর করে?

- | | |
|---------------|-------------------|
| (i) আসন ; | (ii) প্রাণায়াম ; |
| (iii) ধ্যান ; | (iv) নিয়ম। |

(ঞ) — অবস্থাতে অগ্নিসার ক্রিয়া অভ্যাস করে।

- | | |
|---------------|--------------------------|
| (i) বসে ; | (ii) দাঁড়িয়ে ; |
| (iii) শুয়ে ; | (iv) দুটোই (i) এবং (ii)। |

(ট) অন্নতাকে দূর করে কোন প্রাণায়াম?

- | | |
|-----------------|------------------|
| (i) নাড়ীশোধন ; | (ii) সূর্যভেদি ; |
| (iii) শীতলী ; | (iv) উজ্জায়ী। |

(ঠ) মহিলাদের জন্য কোন আসন নিষিদ্ধ?

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (i) বজ্রাসন ; | (ii) শীর্ষাসন ; |
| (iii) চক্রাসন ; | (iv) সিদ্ধাসন। |