

2018

B.P.Ed.

2nd Semester Examination

YOGA EDUCATION AND INCLUSIVE 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. Define Yoga. Write down the aim of Yoga. How will you draw the relationship of Yoga with Physical Education ?
3+2+10

Or

Discuss the developmental history of Yoga in India. 15

2. What do you mean by 'Hotha Yoga'? Discuss the steps of Yogic teaching methods. 3+12

(Turn Over)

Or

Discuss the process and importance of Jnana Yoga.

8+7

3. Differentiate between Asanas & Pranayamas. How these two effects on body & mind. 5+10

Or

What do you mean by Kriyas and Meditation ? Explain their effect on the body and mind. 5+10

4. Answer any *two* questions : 2×7½

(a) Discuss the mission and vision of 'AYUSH'.

(b) Explain the status of Yoga in abroad in relation to India.

(c) Discuss the 'Yoga' as therapy.

(d) Yoga is a part of Education—Discuss it.

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

(a) How many total stanzas are there in Shri Bhagavad Gita ?

(i) 500 ;

(ii) 700 ;

(iii) 900 ;

(iv) 600.

- (b) Puraka is a part of—
- (i) Asana ; (ii) Kriya ;
- (iii) Meditation ; (iv) Pranayama.
- (c) Agnisara Kriya to be practiced in the position—
- (i) Standing ; (ii) Lying ;
- (iii) Sitting ; (iv) Both (i) and (iii)
- (d) Mission of AYUSH is
- (i) To build healthy body ;
- (ii) To build healthy mind ;
- (iii) Both (i) and (ii) ;
- (iv) None of these.
- (e) The total number of Sutras in 'Patanjali' Yoga Sutra are :
- (i) 175 ; (ii) 195 ;
- (iii) 185 ; (iv) 165.
- (f) After having meal which asana can be practiced ?
- (i) Mayurasana ; (ii) Bajrasana ;
- (iii) Sirshasana ; (iv) Chakrasana.

- (g) Which pranayama removes the acidity ?
- (i) Suryabhedhi ; (ii) Shitli ;
 (iii) Anulom-vilom (iv) Bhastrika.
- (h) Kapalbhāti to be performed in the position of
- (i) Standing ; (ii) Sitting ;
 (iii) Lying ; (iv) Both (i) and (ii).
- (i) Uddiyana is
- (i) the symbol of Yoga ;
 (ii) Contraction of Pelvic and anal muscles ;
 (iii) Raising of the diaphragm ;
 (iv) Complete relaxation posture.
- (j) Bhramari is a
- (i) Asana ; (ii) Pranayama ;
 (iii) Meditation ; (iv) None of these.
- (k) Who is known as "The father of Modern Yoga" ?
- (i) K. Patabhi Jois ; (ii) Maharshi Patanjali ;
 (iii) T. Krishnamacharya ; (iv) Sankarcharya.
- (l) Which pranayama removes anaemia ?
- (i) Kumbhaka ; (ii) Rhythmic breathing ;
 (iii) Suryabhedhi ; (iv) Ujjayi.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রথমমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

- ১। যোগার সংজ্ঞা দাও। যোগার লক্ষ্য লেখ। তুমি কিভাবে যোগার সাথে শরীর শিক্ষার সম্পর্ক স্থাপন করবে? ৩+২+১০

অথবা

ভারতবর্ষে যোগার উন্নতির ইতিহাস সম্পর্কে আলোচনা কর। ১৫

- ২। হঠ্‌ যোগা বলতে তুমি কি বোঝ? যোগা শিক্ষণ পদ্ধতির বিভিন্ন স্তরগুলি আলোচনা কর। ৩+১২

অথবা

জ্ঞান যোগ পদ্ধতি এবং গুরুত্ব আলোচনা কর। ৮+৭

- ৩। আসন এবং প্রাণায়ামের মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ কর। শরীর এবং মনের উপর এদের ক্রিয়া কিভাবে করে? ৫+১০

অথবা

ক্রিয়া ও ধ্যান বলতে তুমি কি বোঝ? শরীর এবং মনের উপর এদের কার্যকলাপ বর্ণনা কর। ৫+১০

৪। যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২×৭½

(ক) 'AYUSH' এর মিশন এবং ভিশন আলোচনা কর।

(খ) ভারতবর্ষের নিরিখে ভারতের বাইরে যোগার অবস্থান বর্ণনা কর।

(গ) যোগ হল চিকিৎসা—আলোচনা কর।

(ঘ) যোগ হল শিক্ষারই অংশ—ব্যাখ্যা কর।

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

১০×১

(ক) শ্রী ভগবদ্গীতায় মোট সূত্র সংখ্যা কত ?

(i) ৫০০ ;

(ii) ৭০০ ;

(iii) ৯০০ ;

(iv) ৬০০।

(খ) 'পুরক' হল একপ্রকার—

(i) আসন ;

(ii) ক্রিয়া ;

(iii) ধ্যান ;

(iv) প্রাণায়াম।

(গ) অগ্নিসার ক্রিয়া অভ্যাস করে—

(i) দাঁড়িয়ে ;

(ii) শুয়ে ;

(iii) বসে ;

(iv) দুটোই (i) এবং (ii)।

(ঘ) 'আয়ুস' এর মিশন হল—

- (i) স্বাস্থ্যবান শরীর গঠন করা ; (ii) স্বাস্থ্যপূর্ণ মন গঠন করা ;
 (iii) দুটোই (i) এবং (ii) ; (iv) এদের কোনোটিই নয়।

(ঙ) পতঞ্জলি যোগদর্শনে মোট সূত্র সংখ্যা হল —

- (i) ১৭৫ ; (ii) ১৯৫ ;
 (iii) ১৮৫ ; (iv) ১৬৫।

(চ) মিল খাওয়ার পরে কোন্ আসন অভ্যাস করা যেতে পারে ?

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

(ছ) কোন্ প্রাণায়াম অন্নতাকে দূর করে।

- (i) সূর্যভেদি ; (ii) শীতলী ;
 (iii) অনুলোম-বিলোম ; (iv) ভঙ্গিকা।

(জ) কপালভাতি অভ্যাস করবে —

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

(ঝ) উড্ডিয়ন হল একপ্রকার

- (i) যোগার প্রতিক ;
- (ii) পেলভিক এবং পায়ুর মাংসপেশীর সংকোচন;
- (iii) ডায়াফ্রামের উপরে উঠা ;
- (iv) সম্পূর্ণ রিল্যাক্সেশন ভঙ্গিমা (শিথিল)।

(ঞ) স্নায়ুরি হল একপ্রকার

- (i) আসন ;
- (ii) প্রাণায়াম ;
- (iii) ধ্যান ;
- (iv) এদের কোনোটিই নয়।

(ট) আধুনিক যোগের জনক কে ?

- (i) কে. পটবি জোস ;
- (ii) মহর্ষি পতঞ্জলি ;
- (iii) টি কৃষ্ণমাচারী ;
- (iv) শঙ্করাচার্য।

(ঠ) কোন্ প্রাণায়াম রক্তাঙ্কতা দূর করে

- (i) কুন্ডক ;
- (ii) রিদ্ধিক শ্বাসক্রিয়া ;
- (iii) সূর্যভেদী ;
- (iv) উজ্জয়ী।