B.P.Ed. 2nd Semester Examination, 2019

YOGA EDUCATION

PAPER – CC-201

Full Marks : 70

Time : 3 hours

Answer **all** questions

The figures in the right-hand margin indicate marks

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

Illustrate the answers wherever necessary

1. What do you mean by Yoga ? Write down the objectives of Yoga. Describe the need and importance of Yoga in the field of physical education and sports. 3 + 2 + 10

Or

Discuss the philosophical aspects of Yoga. Write down the aim of Yoga. 11 + 4

2. What do you mean by Hatha Yoga ? Discuss the various steps of Astanga Yoga in detail. 3 + 12

Or

What is Kriyas ? Differentiate between Asana and Exercise. "Yoga and active health to life" – Explain. 2 + 5 + 8

3. What do you mean by Pranayama ? Write down the types of Pranayama with their benefits in daily life. 3 + 12

Or

What do you mean by Asana and types of Asana ? Write down the importance of Asana in body and Mind. 3 + 12

4. Answer any *two* : $7\frac{1}{2} \times 2$

(*i*) Yoga as a therapy

(*ii*) Status of Yoga studies in India

(*iii*) Write down the mission and vision of Ayush

(*iv*) Yoga Education.

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

(*i*) The example of one aram asana is :

(*a*) Padmasana

(*b*) Sarbangasana

(*c*) Shalvasana

(*d*) Makarasana

(*ii*) Which one of the following is not an Ashtanga Yoga ?

(*a*) Yama

(*b*) Niyama

(*c*) Dhouti

(*d*) Pranayama

(*iii*) When first International Day of Yoga was observed in India.

(*a*) 21st June 2014

(*b*) 21st June 2015

(*c*) 21st June 2016

(*d*) None of the above

(*iv*) Who had introduced Yoga first time to the Western world in a religion conference, Chicago, America

(*a*) Swami Vivekananda

(*b*) Narendra Modi

(*c*) Maharshi Patanjali

(*d*) Baba Ramdev

(*v*) Which Veda mentions about the elements of Yoga

(*a*) Athar Veda

(*b*) Rig Veda

(*c*) Sam Veda

(*d*) Yajur Veda

(*vi*) The 6th step of Astanga Yoga is :

(*a*) Niyama

(*b*) Asana

(*c*) Pranayama

(*d*) Dharana

(*vii*) Who compiled "Hathayoga Pradipika"

(*a*) Patanjali

(*b*) Gheranda

(*c*) Suatmarama

(*d*) None of the above

(*viii*) Who was the Yoga Guru of Swami Kuvalayananda

(*a*) Pattabhi Jois

(*b*) T. Krishnamacharya

(*c*) Madhav Das

(*d*) Yogendra

(*ix*) The Yoga class usually begins with –

(*a*) A prayer

(*b*) Suryanamaskar

(*c*) Yogic Sukshma Vyama

(*d*) Yogasana

(*x*) How many asana are described in Siddha Siddhanta Paddhoti –

(*a*) 4

(*b*) 3

(*c*) 8

(*d*) 15

(*xi*) How many Shodhan Kriyas are described in Hatha Ratnavali –

(*a*) 7

(*b*) 8

(*c*) 6

(*d*) 4

(*xii*) The length of Vastra Dhauti according to Hatha Pradipika is –

(*a*) $7\frac{1}{2}$ ft (Approximate)

(*b*) 15ft (Approximate)

(*c*) $22\frac{1}{2}$ ft (Approximate)

(*d*) 26 ft (Approximate)

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন

সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দাও

১। যোগ বলতে কী বোঝায় ? যোগ এর উদ্দেশ্যগুলি লেখ । শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়া ক্ষেত্রে যোগ এর গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা আলোচনা কর । ৩ + ২ + ১০

অথবা

যোগ এর দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে আলোচনা কর । যোগ এর বিভিন্ন লক্ষ্য গুলি কী কী ? ১১ + ৪

২। হটযোগ বলতে কী বোঝায় ? অষ্টাঙ্গ যোগ এর বিভিন্ন পদ্ধতিগুলির বিস্তারিত বর্ণনা দাও । ৩ + ১২

অথবা

ক্রীয়া কি ? আসন ও ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্যগুলি লেখ । “যোগ ও সক্রিয় স্বাস্থ্যকর জীবন” — ব্যাখ্যা কর । ২ + ৫ + ৮

৩। প্রাণায়াম বলতে কী বোঝায় ? প্রাত্যহিক জীবনে প্রাণায়াম এর উপকারীতাসহ প্রকারভেদগুলি আলোচনা কর । ৩ + ১২

অথবা

আসন বলতে কী বোঝায় ? আসন এর প্রকারভেদগুলি উল্লেখ কর । শরীর ও মনের ক্ষেত্রে আসন এর গুরুত্ব আলোচনা কর। ৩ + ১২

৪। যে কোনো *দুটি* প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ $৭\frac{১}{২} \times ২$

(*ক*) চিকিৎসারূপে যোগ

(*খ*) ভারতবর্ষে যোগ পাঠের বর্তমান অবস্থা

(*গ*) আয়ুষ এর মিশন ও ভিশন

(*ঘ*) যোগ শিক্ষা ।

৫। যে কোনো *দশটি* সঠিক উত্তর নির্বাচন কর ঃ ১ × ১০

(*ক*) একটি আরাম আসনের উদাহরণ হল ঃ

(*i*) পদ্মাসন

(*ii*) সর্বাঙ্গাসন

(*iii*) শলভাসন

(*iv*) মকরাসন

(খ) নিম্নলিখিত কোনটি অষ্টাঙ্গ যোগ নয় —

(*i*) যম

(*ii*) নিয়ম

(*iii*) ধৌতি

(*iv*) প্রাণায়াম

(গ) ভারতবর্ষে প্রথম কবে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস উদযাপন হয়েছিল —

(*i*) ২১শে জুন ২০১৪

(*ii*) ২১শে জুন ২০১৫

(*iii*) ২১শে জুন ২০১৬

(*iv*) কোনটিই নয়

(ঘ) পশ্চিম দেশগুলিতে কে প্রথম আমেরিকার শিকাগো ধর্ম মহাসভায় যোগ কে উত্থাপন করেছিলেন —

(i) স্বামী বিবেকানন্দ

(ii) নরেন্দ্র মোদি

(iii) মহর্ষি পতঞ্জলি

(iv) বাবা রামদেব

(ঙ) যোগ এর উপাদানগুলি কোন বেদ এ রচিত আছে —

(i) অথর্ববেদ

(ii) ঋকবেদ

(iii) সামবেদ

(iv) যজুঃবেদ

(চ) অষ্টাঙ্গ যোগ–এর ৬নং ধাপটি হল —

(i) নিয়ম

(ii) আসন

(iii) প্রাণায়াম

(iv) ধারনা

(ছ) হট্‌যোগ প্রদীপিকা সংযোজন করেছিলেন —

(i) পতঞ্জলী

(ii) ঘেরান্দা

(iii) স্বতমারামা

(iv) কোনটিই নয়

(জ) স্বামী কৈবল্যানন্দের যোগ গুরু ছিলেন —

(*i*) পট্টভি জৈশ

(*ii*) টি. কৃষ্ণমাচার্য্য

(*iii*) মাধব দাস

(*iv*) যোগেন্দ্র

(ঝ) যোগ পাঠদান শুরু হয় সাধারণত ______ এর মাধ্যমে ।

(*i*) প্রার্থনা

(*ii*) সূর্যনমস্কার

(*iii*) যোগিক সুক্ষ্ম ব্যায়াম

(*iv*) যোগাসন

(ঞ) সিদ্ধ সিদ্ধান্ত পদ্ধতি মতে কতগুলি আসনের উল্লেখ আছে

(*i*) ৪

(*ii*) ৩

(*iii*) ৮

(*iv*) ১৫

(ট) হট্ রত্নাবলীতে কতগুলি শোধন ক্রিয়া ব্যাখ্যা করা আছে —

(*i*) ৭

(*ii*) ৮

(*iii*) ৬

(*iv*) ৪

(*ঠ*) হট্ প্রদীপিকা অনুযায়ী বস্ত্র ধৌতির দৈর্ঘ্য থাকে —

(*i*) ৭$\frac{১}{২}$ ফুট প্রায়

(*ii*) ১৫ ফুট প্রায়

(*iii*) ২২$\frac{১}{২}$ ফুট প্রায়

(*iv*) ২৬ ফুট প্রায়