

B.Ed. 4th Semester Examination, 2019

**YOGA EDUCATION : SELF UNDERSTANDING
AND DEVELOPMENT**

PAPER – 1.4. EPC-4

Full Marks : 35

Time : 2 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. Answer any *five* of the following questions : 2 × 5
- (a) What is meant by "Raja Yoga" ?
 - (b) What is "Hatha Yoga" ?
 - (c) Mention two potential causes of ill health.
 - (d) Define self concept.

- (e) State two importances of self-esteem.
- (f) Give two examples of Yogic Texts.
- (g) Give two examples of negative self-concept.

2. Answer any *three* of the following questions :

5 × 3

- (a) Briefly discuss the history of development of Yoga.
- (b) Write short note on "Meditational processes".
- (c) Explain the Yogic principles of healthy living.
- (d) Discuss the importances of "self-concept".
- (e) Illustrate with examples various types of self-esteem.

3. Answer any *one* of the following question : 10 × 1

- (a) Classify Yoga. Discuss different types of Yoga in details. 2 + 8
- (b) Discuss need of Yoga for good health and stress management. 5 + 5

- (c) Differentiate between self-concept and self-esteem. Discuss the strategies for development of positive behaviour among students. 2 + 8

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন

- ২। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি থেকে যে কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দিন :

২ × ৫

- (ক) 'রাজযোগ' বলতে কী বোঝায় ?
- (খ) 'হাটযোগ' কী ?
- (গ) 'রুগ্ন স্বাস্থ্য' - এর দুটি সম্ভাব্য কারণ উল্লেখ করুন ।
- (ঘ) আত্মধারণা - এর সংজ্ঞা দিন ।
- (ঙ) আত্মসম্মানের দুটি গুরুত্ব বিবৃত করুন ।
- (চ) যোগপাঠ বা যোগরচনাবলির দুটি উদাহরণ দিন ।
- (ছ) ঋনাত্মক আত্মধারণার দুটি উদাহরণ দিন ।

২। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি থেকে যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিন :
৫ × ৩

(ক) যোগা - এর বিকাশের ইতিহাস সংক্ষেপে আলোচনা করুন ।

(খ) টীকা লিখুন - “ধ্যান প্রক্রিয়া” ।

(গ) সুস্থ জীবনযাপনের ক্ষেত্রে যোগাভ্যাস - এর নীতিগুলি ব্যাখ্যা করুন ।

(ঘ) আত্মধারনার গুরুত্ব আলোচনা করুন ।

(ঙ) বিভিন্ন ধরনের আত্মসম্মান উদাহরণসহকারে ব্যাখ্যা করুন ।

৩। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি থেকে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দিন :
১০ × ১

(ক) যোগার শ্রেণী-বিভাগ করুন, বিভিন্ন ধরনের যোগার বিস্তারিত আলোচনা করুন ।
২ + ৮

(খ) সু-স্বাস্থ্য এবং চাপ নিয়ন্ত্রনের (Good Health and Stress Management) ক্ষেত্রে যোগার প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ করুন ।
৫ + ৫

(গ) আত্মধারনা এবং আত্মসম্মানের মধ্যে পার্থক্য করুন । শিক্ষার্থীদের মধ্যে ইতিবাচক আচরণ বিকাশ করার কৌশলগুলি ব্যাখ্যা করুন ।
২ + ৮