

**NEW**

**2017**

**B.Ed.**

**4th SEMESTER EXAMINATION**

**YOGA EDUCATION: SELF UNDERSTANDING**

**AND DEVELOPMENT**

**PAPER—1.4.EPC-4**

*Full Marks : 35*

*Time : 2 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.*

**1. Answer any five questions in two to three sentences :**

**5×2**

(a) Define Yoga.

(b) What is Meditation ?

*(Turn Over)*

- (c) What is Panchakosha ?
- (d) Write the importance of Self-concept ?
- (e) What is Self-Esteem ?
- (f) Write two name of Yogic Texts.
- (g) Write any two utilities of Pranayama.

2. Answer any *three* questions : 3×5

- (a) Write a note on Shat Karma.
- (b) Briefly explain the streams of Yoga.
- (c) State five keys to increase Self-Esteem.
- (d) Write a note on Raja Yoga and Hatha Yoga.
- (e) Role of School in Formation of Positive Behaviour.
- (f) Discuss the utility of Yoga.

3. Answer any *one* question : 1×10

- (a) Discuss Stress Management through Yoga and Yogic dietary.
- (b) Discuss Astanga Yoga.
- (c) Discuss the components of self-concept.

## বঙ্গানুবাদ

১। দুই-তিনটি বাক্যে যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দিন : ৫×২

- (ক) যোগের সংজ্ঞা দিন।
- (খ) ধ্যান কি?
- (গ) পঞ্চকোশ কি?
- (ঘ) আত্মবোধের চারটি গুরুত্ব লিখুন।
- (ঙ) আত্ম-মর্যাদা কি?
- (চ) দুটি যোগ বিষয়ক পুস্তকের নাম লিখুন।
- (ছ) প্রাণায়াম-এর দুটি উপকারিতা লিখুন।

২। যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিন : ৩×৫

- (ক) ষটকর্ম সম্পর্কে লিখুন।
- (খ) যোগের ধারণাগুলি ব্যাখ্যা করুন।
- (গ) আত্ম-মর্যাদা বৃদ্ধির পাঁচটি উপায় লিখুন।

- (ঘ) রাজযোগ ও হটযোগ সম্পর্কে সংক্ষেপে লিখুন।
- (ঙ) ধনাত্মক আচরণ গঠনে বিদ্যালয়ের ভূমিকা সম্পর্কে লিখুন।
- (চ) যোগ ব্যায়ামের উপকারিতাগুলি লিখুন।

৩। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দিন :

১×১০

- (ক) যোগ এবং যোগ বিষয়ক খাদ্য তালিকাগত বিবেচনার মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট বর্ণনা করুন।
- (খ) অষ্টাঙ্গ যোগ সম্পর্কে লিখুন।
- (গ) আত্মবোধের উপাদানগুলি লিখুন।