

Total Pages—4

B.Ed./IVS/YE/1.4 (EPC-4)/18

B.Ed. 4th Semester Examination, 2018

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 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 : 2×5
- (a) What is Hatha Yoga ?
 - (b) Write two name of yogic texts.
 - (c) What is Panchakosha ?
 - (d) Write down two needs of yoga for positive health.

(Turn Over)

(e) What do you mean by Raj Yoga ?

(f) What is Self-Esteem ?

(g) What is meditation ?

2. Answer any *three* questions : 5 × 3

(a) Briefly discuss the utility of yogic exercise.

(b) Write a note on 'Shat Karma'.

(c) Describe the role of teacher in the development of self concept.

(d) State five keys to increase Self-Esteem.

(e) Briefly explain the streams of yoga.

(f) Briefly discuss about the karma yoga.

3. Answer any *one* question : 10 × 1

(a) Discuss stress management through yoga.

(b) Discuss about the integrated approach of yoga for management of sound health.

(c) Discuss the components of self-concept.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্রয়ান নির্দেশক

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন

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

(ক) হট যোগ কি ?

(খ) দুটি যোগ বিষয়ক পুস্তকের নাম লিখুন ।

(গ) পঞ্চকোশ কি ?

(ঘ) সুস্থাস্থ্যের জন্য যোগের দুটি প্রয়োজনীয়তা লিখুন ।

(ঙ) রাজযোগ বলিতে কি বোঝায় ?

(চ) আত্ম-মর্যাদা কি ?

(ছ) ধ্যান কি ?

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

(ক) যোগের ব্যায়ামের উপকারিতাগুলি লিখুন ।

(খ) ষটকর্ম সম্পর্কে লিখুন ।

(গ) আত্মবোধের বিকাশে শিক্ষকের ভূমিকা বর্ণনা করুন ।

- (ঘ) আত্ম-মর্যাদা বৃদ্ধির পাঁচটি উপায় লিখুন।
- (ঙ) সংক্ষেপে যোগের ধারণাগুলি ব্যাখ্যা করুন।
- (চ) সংক্ষেপে কর্মযোগ সম্বন্ধে আলোচনা করুন।

৩। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দিন :

১০×১

- (ক) যোগের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট করা হয়, তা আলোচনা করুন।
- (খ) সু-স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা ও যোগের মধ্যে সমন্বয়ধর্মী প্রচেষ্টা উল্লেখ করুন।
- (গ) যোগপূর্ণ জীবনের উপাদানগুলি বর্ণনা করুন।

B. Ed. 4th Semester Examination, 2018

**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 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 or three sentences : 2 × 5
- (a) What is self-realization ?
 - (b) Define Dhyana.
 - (c) What is Raj Yoga ?
 - (d) What do you meant by Karma Yoga ?

(Turn Over)

(e) Mention two needs of yoga for positive health.

(f) Name the four distinct phases of disease from the yogic viewpoint.

(g) What do you mean by Kapalbhathi ?

2. Answer any *three* questions : 5 × 3

(a) Write a short note on Karma Yoga.

(b) Write the types and rules of Pranayama.

(c) Write about the nature of stress.

(d) Write the classification of Yoga.

(e) Describe the role of teacher in the development of self concept.

(f) Discuss the importance of self esteem.

3. Answer any *one* question : 10 × 1

(a) Briefly discuss the history of development of Yoga.

- (b) Describe the components of yoga life.
- (c) Mention the integrated approach of yoga for management of health.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন

- ১। দুই-তিনটি বাক্যে যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দিন : ২ x ৫
- (ক) আত্ম-উপলব্ধি কী ?
- (খ) ধ্যান এর সংজ্ঞা দিন ।
- (গ) রাজ যোগ কী ?
- (ঘ) কর্ম যোগ বলতে কী বোঝেন ?
- (ঙ) সুস্বাস্থ্যের জন্য যোগের দুটি প্রয়োজনীয়তা লিখুন !
- (চ) যোগ দর্শনের ভিত্তিতে অসুখের বিভিন্ন পর্যায় উল্লেখ করুন ।
- (ছ) কপালভাতি বলতে কী বোঝেন ?

২। যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিন :

৫ × ৩

- (ক) কর্মযোগের ওপর একটি টীকা লিখুন।
- (খ) প্রাণায়ামের প্রকারভেদ ও নিয়মাবলী লিখুন।
- (গ) পীড়নের প্রকৃতি সম্পর্কে লিখুন।
- (ঘ) যোগ এর শ্রেণীবিভাগ করুন।
- (ঙ) আত্মবোধের বিকাশে শিক্ষকের ভূমিকা বর্ণনা করুন।
- (চ) আত্মমর্ষাদিবোধের গুরুত্ব আলোচনা করুন।

৩। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দিন :

১০ × ১

- (ক) যোগশাস্ত্র জন্মবিকাশের ইতিহাস সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- (খ) যোগপূর্ণ জীবনের উপাদানগুলি বর্ণনা করুন।
- (গ) স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা ও যোগের সমন্বয়ধর্মী প্রচেষ্টা উল্লেখ করুন।