

**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.

(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 প্রশ্নমান 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) ষট্‌কর্ম 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 সম্বন্ধসম্বন্ধী প্রচেষ্টা উল্লেখ করুন।

(গ) যোগপূর্ণ জীবনের উপাদানগুলি বর্ণনা করুন।