

U.G. 4th Semester Examination-2025

PHYSICAL EDUCATION

[MAJOR]

Course Code : PED-MJ-T-4

(Yoga Education)

[NEP-2020]

Full Marks : 40

Time : 2½ 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.*1. Answer any **five** questions: $2 \times 5 = 10$

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

i) Define Yoga.

যোগ-এর সংজ্ঞা দাও।

ii) What is Sad-darshana?

সাদ-দর্শন কি?

iii) Write any two names of Yamas and two Niyamas.

ইয়ামার যেকোনো দুটি এবং নিয়ামার যেকোনো দুটি নাম লেখ।

iv) Mention any one difference between Samkhya and Yoga.

সাংখ্য এবং যোগ-এর মধ্যে যেকোনো একটি পার্থক্য উল্লেখ কর।

[Turn over]

v) Write any two names of historical periods related to Yoga development.

যোগ বিকাশের সাথে সম্পর্কিত দুটি ঐতিহাসিক সময়কাল এর নাম লেখ।

vi) What is Ashtanga Yoga?

অষ্টাঙ্গ যোগ কি?

vii) What is Panch Kosh?

পঞ্চ কোষ কি?

viii) Define health from a yogic perspective.

যোগের দৃষ্টিকোণ থেকে স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও।

2. Answer any two questions: $5 \times 2 = 10$

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

i) Briefly describe the contribution of Jainism and Buddhism to Indian philosophy.

ভারতীয় দর্শনে জৈন এবং বৌদ্ধ ধর্মের অবদান সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।

ii) Write the major difference between Patanjali Yoga and Hatha Yoga.

পতঞ্জলি যোগ এবং হঠ যোগ-এর মধ্যে প্রধান পার্থক্য লেখ।

iii) Write a short note on the yogic view of disease.

যোগ-এর দৃষ্টিতে অসুখের একটি টীকা লেখ।

iv) Briefly describe the classification of yoga.

যোগের শ্রেণীবিভাগ সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।

401/PEdn(N)

(2)

3. Answer any two questions: $10 \times 2 = 20$

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

i) Write the importance of Yoga in modern society. Explain the principles of yoga with suitable examples. $4+6=10$

আধুনিক সমাজে যোগ-এর গুরুত্ব লেখ। উদাহরণ সহযোগে যোগ-এর নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

ii) Discuss the historical development of Yoga from the Ancient Period to the Modern Period. 10

প্রাচীনকাল থেকে আধুনিককাল পর্যন্ত যোগ-এর ঐতিহাসিক বিকাশ আলোচনা কর।

iii) Write about Pranayama. Discuss the features and principles of Ashtanga Yoga as mentioned in Patanjali Yoga Shastra. $2+8=10$

প্রাণায়াম সম্বন্ধে লেখ। পতঞ্জলি যোগ শাস্ত্রে উল্লেখিত অষ্টাঙ্গ যোগ-এর বৈশিষ্ট্য এবং নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

iv) What is Hatha Yoga? Explain the role of Panch Kosh in maintaining integrated and positive health. $2+8=10$

হঠ যোগ কি? সমন্বিত এবং ইতিবাচক স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণে পঞ্চ কোষ-এর ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।

401/PEdn(N)

(3)