

U.G. 4th Semester Examination-2026**PHYSICAL EDUCATION****[MAJOR-IV]****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: 2×5=10

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) What do you mean by "Chitta-vritti-nirodha"?

“চিন্তা-বৃত্তি-নিরোধ” বলতে কি বোঝ?

- b) Write the names of any two classifications of Yoga.

যোগের যেকোনো দুটি শ্রেণিবিভাগের নাম লেখো।

- c) What is Jalandhara Bandha?

জলন্ধর বন্ধা কী?

- d) Name one important Hatha Yoga text.

একটি গুরুত্বপূর্ণ হঠযোগ গ্রন্থের নাম লেখো।

[Turn over]

e) What are Kriyas in Yoga?

যোগশাস্ত্রে ক্রিয়া কী?

f) Which civilization provides the earliest evidence of Yoga?

কোন সভ্যতা যোগের প্রাচীনতম প্রমাণ প্রদান করে?

g) Who propounded Samkhya Philosophy?

সাংখ্য দর্শনের প্রবক্তা কে?

h) In which period were the Vedas composed?

কোন সময়ে বেদ রচিত হয়েছিল?

2. Answer any two questions:

5×2=10

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What are Kriyas? Explain the practice of any two Kriyas.

ক্রিয়া কি? যে কোন দুটি ক্রিয়ার অনুশীলন ব্যাখ্যা করো।

b) Write a short note on the evidence of Yoga practices in the Indus Valley Civilization.

সিন্ধু সভ্যতায় যোগচর্চার প্রমাণের ওপর একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।

c) ঘেরণ্ড সংহিতার গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্যগুলো সংক্ষেপে লেখো।

Write briefly about the important features of the Gheranda Samhita.

d) Write a short note on Ajnana Philosophy.

Ajnana দর্শনের ওপর একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।

3. Answer any two questions:

10×2=20

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Discuss the concept of Panchakosha and its role in achieving integrated and positive health.

পঞ্চকোষের ধারণা এবং সামগ্রিক ও ইতিবাচক স্বাস্থ্য অর্জনে এর ভূমিকা আলোচনা করো।

b) Explain the concept of any one type of Yoga as reflected in the Bhagavad Gita.

ভগবদ্গীতায় প্রতিফলিত যোগের যে কোন একটির ধারণা ব্যাখ্যা করো।

c) Define Asana and Pranayama. Discuss their physiological and psychological benefits.

আসন ও প্রাণায়ামের সংজ্ঞা দাও। এদের শারীরবৃত্তীয় ও মনস্তাত্ত্বিক উপকারিতা আলোচনা করো।

d) Discuss the utilitarian value of Yoga practice in the modern age with suitable examples.

উপযুক্ত উদাহরণসহ আধুনিক যুগে যোগ অভ্যাসের উপযোগিতা আলোচনা করো।