

**BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2024**

( 1st Year, 2nd Semester )

**YOGA EDUCATION**

**PAPER - CC - 201**

Time : Three hours

Full Marks : 70

**Mention the Question number clearly before writing the answer.**

**Group - A**

Answer *any three* questions:

15×3=45

1. What is meant by Yoga? Discuss the aim and objectives of Yoga.

5+10=15

যোগ বলতে কি বোঝায়? যোগের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগুলি আলোচনা কর।

৫+১০=১৫

2. Explain the effects of asana on human body and mind.

7.5+7.5=15

মানব শরীর ও মনের উপর যোগের প্রভাব ব্যাখ্যা কর।

৭.৫+৭.৫=১৫

3. Differentiate between the nature of Yoga and Physical Exercise. Elucidate the importance of Yoga in Physical Education and Sports.

5+10=15

যোগ ও শারীরিক ব্যায়ামের প্রকৃতিগত পার্থক্য লেখো। শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়ায় যোগের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

৫+১০=১৫

4. What is meant by Hatha Yoga? Write a note on the different steps of Hatha Yoga.

15

‘হঠযোগ’ বলতে কি বোঝায়? হঠযোগের বিভিন্ন স্তরগুলির উপর—টীকা লেখো।

১৫

5. Define Karma Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga and Raja Yoga. Discuss the concept of Raja Yoga in details.

8+7=15

কর্মযোগ, জ্ঞান যোগ, ভক্তি যোগ এবং রাজ যোগের সংজ্ঞা দাও। রাজযোগের ধারণা বিস্তারিত আলোচনা কর।

৮+৭=১৫

**Group - B**

Write short notes (*any two*) :

7.5×2=15

6. Philosophical aspect of Yoga.

যোগের দার্শনিক ভিত্তি

7. Effect of meditation on human body and mind.

মানব দেহ ও মনের উপর ধ্যানের প্রভাব

8. Yoga Therapy

যোগ থেরাপী

9. Status of Yoga Education in India

ভারতে যোগের অবস্থা

[ Turn over



xi) How many types of pranayama are mentioned in Hatha Pradipika

a) 7

b) 9

c) 12

d) 8

xii) How many asanas are given in Gheranda Samhita

a) 36

b) 15

c) 34

d) 32