

**MASTER OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2018**

( 1st Year, 1st Semester )

**YOGIC SCIENCES**

**PAPER - MPCC - 103**

Time : Three hours

Full Marks : 70

**A. Write down answer any three questions : 3x15=45**

1. What do you mean by asana? What are the aim and objectives of asana? Write down the principles of performing asana. Describe the technique of any one Asana and write down its benefits. 2+3+5+5=15

আসন বলতে কি বোঝো? আসন এর লক্ষ ও উদ্দেশ্যগুলি কি কি? আসন করবার নীতিগুলি লেখো। যে কোনো একটি আসন এর কৌশল এর বিবরণ দাও এবং সুবিধাগুলি লেখো।

2. Define meditation. What are the obstacles of meditation? Explain how meditation influences our Physiological systems? Write down the features of meditative postures. 2+3+5+5+=15

ধ্যান এর সঙ্গ্য দাও। ধ্যান এর বাধাগুলি কী কী। ধ্যান কিভাবে আমাদের শারীরবৃত্তিও পদ্ধতিকে প্রভাবিত করে তা ব্যাখ্যা করো।

3. What do you mean by Kriya? Prepare a list of Kriyas. Explain the benefits and Contra-indications of Kapalbhata. 2+3+5+5=15

2+3+5+5=15

[ Turn over

ক্রিয়া বলতে কি বোঝো? ক্রিয়া সমূহের একটি তালিকা প্রস্তুত করো।  
কপালভাতির সুবিধা ও ক্ষতিকরদিক ব্যাখ্যা করো।

4. Define yoga. Briefly explain the role of yoga in health and wellness. Is yoga beneficial for sports performance - Discuss.

$$2+6+7=15$$

‘যোগ’ এর সংজ্ঞা দাও। স্বাস্থ্য ও সুস্থতার উপর ‘যোগ’ এর ভূমিকা সংক্ষেপে আলোচনা করো। ‘যোগ’ কি খেলাধুলার দক্ষতায় সুবিধা করে? — আলোচনা কর।

5. What do you mean by pranayama ? Write down the names of any six pranayama. What are the benefits and contra-indications of Chandra Bhedana pranayama ? Write down the technique of Nadi sodhana Pranayama with its benefits.  $2+3+5+5=15$

‘প্রাণায়াম’ বলতে কি বোঝো? ছয়টি প্রাণায়ামের নাম লেখ। চন্দ্রভেদন প্রাণায়াম এর সুবিধা ও ক্ষতিকরদিক কি কি? নাড়ীশোধন প্রাণায়ামের কৌশল এবং সুবিধাগুলি লেখো।

- B. Write short notes (any three) :**  $3 \times 5 = 15$

- a) Neti ; b) Yoga therapy ; c) Topsy-turvy posture ;  
d) Benefits of Surya Bhedana Pranayama ; e) Technique of Bhramori Pranayama

টিকা লেখ :- (যে কোনো তিনটি) :

- i) নেতী ; ii) যোগ থেরাপি ; iii) তপসি-টারফি ভঙ্গিমা ; iv) সূর্যভেদন প্রাণায়ামের সুবিধা ; v) ভ্রামরী প্রাণায়ামের কৌশল

- C. Write the correct answer (any ten) :**  $1 \times 10 = 10$

- a) Sutraneti is a : i) Kriya ; ii) Pranayama ; iii) Asana  
b) Niyama is the : i) First ; ii) Third ; iii) Second  
c) In Kapalbhata - bhata means :  
i) Light ; ii) Frontal brain iii) None  
d) Suryabhedana pranayama is very beneficial for :  
i) High blood pressure ; ii) Low blood pressure ; iii) None  
e) Retention of breath is known as :  
i) Purak ; ii) Kumbhak ; iii) Rechak ; iv) Dharana  
f) The eight limb of Astangayoga is :  
i) Dhyana ; ii) Dharna ; iii) Niyama  
g) Bhujangasana is : i) Meditation ; ii) Pranayama ; iii) Asana  
h) Retention or holding of breath internally is known as :  
i) Antakumbhak ; ii) Bahyakumbhak ; iii) Pranayama  
i) Bhramari pranayama increases :  
i) Memory ; ii) Breathing rate iii) Appetite  
j) Trataka is a beneficial kriya for :  
i) Eyes ; ii) Ears ; iii) Heart iv) None  
k) Shitali & Shitkari are know as :  
i) Cooling ; ii) Pranayama ; iii) Kriya ; iv) Asana  
l) Chandrabhedana pranayama induces :  
i) Sleep ; ii) Restlessness ; iii) None