

vii) Inhel and hold the breath is

- a) Ujjai                      b) Anta kumbhaka  
c) Anulom bilom          d) Vastrica

viii) The sixth steps of Astanga Yoga is –

- a) Dhyana                      b) Dharana  
c) Pranayama                d) Pratyahara

ix) Tapah is the part of

- a) Niyama                      b) Yama  
c) Sathakarma                d) Pancho kosa

x) Vostri is

- a) Kriya                        b) Pranayama  
c) Mudra                        d) Bandha

xi) The 5th limb of Astanga Yoga is

- a) Dharma                      b) Yama  
c) Dhyana                        d) Pratyahar

xii) Kapalvati is a –

- a) Mudra                        b) Kriay  
c) Bandha                        d) Pranayama

## BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2017

( 1st Year, 2nd Semester )

### YOGA EDUCATION AND INCLUSIVE EDUCATION

#### PAPER - CC-201

Time : Three hours

Full Marks : 70

#### GROUP - A

Answer *any three* questions :

যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও

1. What is the meaning of “Yoga”? Write the aim and objectives of Yoga? Do you think the yoga practice is helpfull for the student of physical education and sports – Explain.

3+3+3+6

যোগ শব্দের অর্থ কি? যোগের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি? তুমি কি মনে ব  
নিয়মিত যোগ অভ্যাস শারীরশিক্ষা এর ছাত্র ও খেলার জগতে বিশেষ সবিঃ  
দেয়— ব্যাখ্যা করো।

৩+৩+৩+৬

2. What is the defination of Dhyana ? Write the power of meditaton on your body and mind. Write about meditative asana with example.

3+8+4

ধ্যানের সংজ্ঞা কি? শরীর ও মনের উপর ধ্যানের শক্তি কিভাবে কাজ ক  
ধ্যানাসন সম্পর্কে তুমি কি জান তা উদাহরণ সহযোগে লেখ

৩+৮+৪

3. Give a brief explanation about Astanga Yoga ?

15

অষ্টাঙ্গযোগ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও

১৫

[ Turn over

[ 2 ]

4. What is “Prana” ? Write the definition of pranayama. Write the name of eight Kumbhakas. Write the process and benefit of eight Kumbhakas. 3+2+2+8

“প্রাণ কি? প্রাণায়াম সঙ্গী লেখ? অষ্টকুম্ভক এর নামগুলি কে  
প্রত্যেকটির পদ্ধতি ও উপকারগুলি লেখ। ৩+২+২+৮

5. What is asana ? Write the benefit of asana ? Write the process, benefit and contraindication of any one asana. 2+4+9

আসন কাকে বলে? আসনের উপকার কি? যে কোন একটি আসনের অভ্যাসের  
পদ্ধতি, উপকার এবং কোন ক্ষেত্রে তা করা যাবে না তাহা লেখ। ২+৪+৯

### GROUP - B

6. Write a short note on *any two* of the following :  $2 \times 7 \frac{1}{2} = 15$

সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও (যে কোন দুটি)  $2 \times 7.5 = 15$

- a) Kriya / ক্রিয়া  
b) Yoga as therapy / যোগ থেরাপী  
c) Raj Yoga / রাজ যোগ  
d) Hatha Yoga / হঠ যোগ

[ 3 ]

### GROUP - C

7. *Any ten* write (✓) Mark on the right option. 10×1=10

- i) Ahimsa is the part of

- a) asana b) niyama  
c) Yama d) pranayama

- ii) Kriya is :

- a) Eight types b) Six type  
c) Five types d) Nine types

- iii) The forcefull exhalation is called

- a) Kapalvati b) Vastrica  
c) Kumbhaka d) Pranayama

- iv) Bhujangasana is the example of

- a) Dhyanasana b) Swasthasana  
c) Relaxative asana d) None of it

- v) Trataka is the cleansing process for

- a) Mouth b) Eye  
c) Stomach d) Brain

- vi) Name of cooling pranayama is

- a) ujjai b) narisodhana  
c) sitkari d) kapalvati

[ Turn over