

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2023

(1st Year, 2nd Semester)

YOGA EDUCATION

PAPER - CC - 201

Time : Three hours

Full Marks : 70

Group - A

Answer the following questions (*any three*):

15×3=45

1. Define three basic phases of pranayama. Write the basic principles of pranayama practice. Describe the technique and benefits of any two pranayama from hatha yoga. 2+5+8=15
প্রাণায়ামের তিনটি মৌলিক পর্যায় সংজ্ঞায়িত করো। প্রাণায়াম অনুশীলনের মৌলিক নীতিগুলি লিখ। হঠযোগ থেকে যেকোনো দুটি প্রাণায়ামের কৌশল ও উপকারিতা বর্ণনা করো।
2. Discuss the concept of Astanga Yoga and its significance in our daily life. 10+5=15
অষ্টাঙ্গ যোগ সম্পর্কে আলোচনা কর এবং দৈনন্দিন জীবনে এর তাৎপর্য লেখ।
3. Write the concept and significance of karma yoga and Jnana yoga. 8+7=15
কর্ম যোগ এবং জ্ঞান যোগের ধারণা ও তাৎপর্য লিখ।
4. What is meant by 'yoga' and 'yoga education'? Write a note on the history of yoga. 3+3+9=15
'যোগ' ও 'যোগশিক্ষা' বলতে কি বোঝায়? যোগের ইতিহাসের উপর একটি টীকা লেখ।
5. Briefly explain the need and importance of yoga in physical education and sports. 15
শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলায় যোগের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব সংক্ষেপে আলোচনা কর।

Group - B

Write notes (*any two*) from the followings:

7.5×2=15

6. Shat Kriya
শট ক্রিয়া
7. Benefits of Asana
আসনের উপকারিতা
8. Yoga Therapy
যোগ চিকিৎসাবিদ্যা
9. Mission and Vision of AYUSH system
AYUSH পদ্ধতির উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য

Group - C

10. Select the correct answer and write it down on your answer script (*any ten*) : 1×10=10

i) Fourth step of Surya Namaskara —

- a) Bhujangasana
- c) Parvatasana

- b) Padahastasana
- d) Ashwa Sanchalanasana

[Turn over

