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):

 $15 \times 3 = 45$

- 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
 অস্টাঙ্গ 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 খেলাধূলায় যোগের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব সংক্ষেপে আলোচনা কর।

Group - B

Write notes (any two) from the followings:

 $7.5 \times 2 = 15$

- 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): $1\times10=10$
 - i) Fourth step of Surya Namaskara
 - a) Bhujangasana

b) Padahastasana

c) Parvatasana

d) Ashwa Sanchalanasana

ii)	Which of the following is a cultural asar	a?
	a) Samasana	b) Bhujangasana
	c) Svastikasana	d) Siddhasana
iii)	How many asanas are described in Gheranda Samhita?	
	a) 22	b) 32
	c) 42	d) 52
iv)	Which kriya is effective for frontal lobe cleansing?	
	a) Basti	b) Dhauti
	c) Nauli	d) Kalalbhati
v)	One pointed focus is called —	
	a) Dhyana	b) Pratyahara
	c) Aparigraha	d) Dharana
vi)	The path of willpower is associated with	_
	a) Jnana yoga	b) Bhakti yoga
	c) Karma yoga	d) Raja yoga
vii)	Which asana is not contradicated for hypertension —	
	a) Trikonasana	b) Padahastasana
	c) Brikshasana	d) Chakrasana
iii)	Which one is the example of balancing pranayama?	
	a) Shitali	b) Ujjayi
	c) Anulome-Vilome	d) Suryabhedana
ix)	Which pranayama is an effective practice for the management of Hypertension?	
	a) Bhastrika	b) Chandrabhedana
	c) Kapalbhati	d) Suryabhedana
x)	How many asanas are mentioned in Hatha Yoga Pradipika?	
	a) 15	b) 18
	c) 23	d) 25
xi)	Regular practice of Nauli improves the efficiency of	
	a) Digestive System	b) Cardiorespiratory System
	c) Nervous System	d) Respiratory System
xii)	Neti Kriya is recommended for	
	a) Kidney filtration	b) Asthma
	c) Dementia	d) Heart Diseases