

Total No. of Printed Pages—3

2 SEM FYUGP VAC4

2024

(May/June)

YOGA

(Value Added Course)

Paper : VAC4

(Theory)

Full Marks : 25

Time : 1½ hours

*The figures in the margin indicate full marks
for the questions*

1. তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া : 1×3=3

Answer the following questions as directed :

(a) 'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত ভাষাৰ শব্দ _____ পৰা উদ্ভৱ
হৈছে।

(খালী ঠাই পূৰণ কৰা)

The word 'Yoga' is derived from the
Sanskrit word _____.

(Fill in the blank)

- (b) प्राणायाम हल प्राण आक _____ व मिलन ।
(खाली ठाई पूवण कवा)

Pranayama is the combination of Prana and _____.

(Fill in the blank)

- (c) भारतवर्षव योग शिक्षाव एखन प्रतिष्ठानव नाम उल्लेख कवा ।

Name one 'Yoga' education institute in India.

2. चमू टोका लिखा (यि कोनो तनिटा) : $2 \times 3 = 6$

Write short notes on (any three) :

- (a) प्राणायाम
Pranayama

- (b) मुद्रा
Mudra

- (c) ज्ञानयोग
Gyan Yoga

- (d) सात्विक आहार
Sattvik food

(Continued)

3. तलव प्रश्नसमूहव यि कोनो दुटाव उतर कवा : $8 \times 2 = 16$

Answer any two of the following questions :

- (a) विज्ञान हिचापे 'योग'व गुरुत्व आलोचना कवा ।
Discuss the importance of 'Yoga' as science.

- (b) विभिन्न प्रकारव 'क्रिया' आक 'इयाव' फलाफलव विषये वर्णना कवा ।
Explain different types of 'Kriya' and its effect.

- (c) 'ध्यान' आक मानव जीवनत 'इयाव' गुरुत्व सम्पर्के आलोचना कवा ।
Discuss 'Dhyana' and its significance in human life.

- (d) मानव जीवनव शारीरिक आक मानसिक कल्याणव क्षेत्रत 'योग'व गुरुत्व आलोचना कवा ।
Discuss the importance of 'Yoga' in physical and mental well-being of humankind.
