

2 SEM FYUGP VAC4

2026

(May/June)

YOGA

(Value Added Course)

Paper : VAC-4

Full Marks : 20 (25 for 2023 Batch)

Time : 1½ hours

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

1. তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিয়া : 1×2=2

Answer the following questions :

(a) যোগসূত্ৰৰ মতে আসনৰ সংজ্ঞা দিয়া।

Define Asana according to Yoga Sutra.

(b) আন্তৰ্জাতিক যোগ দিৱস কোনটো তাৰিখত পালন কৰা হয়?

On which date is the International Day of Yoga celebrated?

2. তলৰ যি কোনো দুটাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা : 3×2=6

Write short notes on any two of the following :

(a) ভক্তি যোগ

Bhakti Yoga

(2)

(3)

(b) যোগসূত্র
Yoga Sutra

(c) যোগসিদ্ধ খাদ্য
Yogic diet

(d) বন্ধ
Bandha

3. তলৰ যি কোনো দুটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া : $6 \times 2 = 12$

Answer any two of the following questions :

(a) 'নিয়ম'ৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
Discuss 'Niyamas'.

(b) 'ভগৱদগীতা'ক এখন যোগ গ্ৰন্থ হিচাবে বৰ্ণনা কৰা।
Describe *Bhagavad Gita* as a Yogic text.

(c) মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে ধ্যানৰ উপকাৰিতা আলোচনা কৰা।
Discuss the benefits of meditation for mental health.

(d) আসনৰ প্ৰকাৰসমূহৰ বিষয়ে লিখা।
Discuss the types of Asana.

(২০২৩ বৰ্ষৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ বাবে অতিৰিক্ত প্ৰশ্ন)

(Additional question for 2023 Batch)

4. যোগক এক কলা হিচাবে বৰ্ণনা কৰা।
Describe Yoga as an art.

5
