

2024

VALUE ADDED COURSE

Paper Code : VAC0200902

(Yoga and Wellness)

Full Marks : 30

Time : 1½ hours

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

1. Answer the following questions : 1×5=5

নিম্নলিখিত প্রশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখা :

- (a) Fill in the blank :

Chitta is constituted of mind (Manas),
intellect (Buddhi) and _____.

খালী ঠাই পূৰণ কৰা :

মন, বুদ্ধি আৰু _____ ৰ দ্বাৰা চিত্ত গঠিত হৈছে।

- (b) Choose the correct answer :

Dhyanasanas are sitting/standing/
sleeping postures.

শুদ্ধ উত্তৰটো বাছি উলিওৱা :

ধ্যানাসনসমূহ বহি কৰা / ঠিয় হৈ কৰা / শুই কৰা
শাৰীৰিক ভঙ্গী।

- (c) Which part of the body is raised from the floor in Bhujangasana?

ভুজঙ্গাসনত শৰীৰৰ কোন অংশ মজিয়াৰ পৰা ওপৰলৈ তোলা হয়?

- (d) Write the first Sūtra of the *Yogasutra* of Patanjali.

পতঞ্জলিৰ 'যোগসূত্র'ৰ প্ৰথম সূত্রটো লিখা।

- (e) What is meant by 'Kumbhaka' in Pranayama?

প্ৰাণায়ামত 'কুম্ভক' মানে কি বুজায়?

2. Answer any five of the following questions :

2×5=10

নিম্নলিখিত প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো পাঁচটাৰ উত্তৰ লিখা :

- (a) Write the definition of 'health' given by the World Health Organization.

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই দিয়া 'স্বাস্থ্য'ৰ সংজ্ঞাটো লিখা।

- (b) Write the names of the eight limbs of 'Astanga-Yoga'.

'অষ্টাঙ্গ-যোগ'ৰ আঠোটা অঙ্গৰ নাম লিখা।

- (c) Write two important benefits derived from practising Pranayama.

প্ৰাণায়াম অভ্যাসৰ পৰা লাভ কৰা দুবিধ লাভ সম্পৰ্কে লিখা।

- (d) Write what are the 'Yamas' according to Patanjali.

পতঞ্জলিৰ মতে 'যম'সমূহ কি কি, লিখা।

- (e) Write the Niyamas mentioned in the *Yogasutra*.

'যোগসূত্র'ত উল্লেখ কৰা নিয়মসমূহ লিখা।

- (f) Write two differences between 'Asana' and 'physical exercise'.

'আসন' আৰু 'ব্যায়াম'ৰ মাজত থকা দুটা পাৰ্থক্য লিখা।

- (g) Write what is 'Pratyahara'.

'প্ৰত্যাহাৰ' কি লিখা।

- (h) What is the difference between concentration (Dharana) and Meditation (Dhyana)?

'ধাৰণা' আৰু 'ধ্যান'ৰ মাজত পাৰ্থক্য কি?

- (i) Write what is meant by 'Samadhi'.

'সমাধি'য়ে কি বুজায়, লিখা।

- (j) What is Dhyanasana? Write the name of two Dhyanasanas.

ধ্যানাসন কি? দুখন ধ্যানাসনৰ নাম লিখা।

3. Answer any *three* of the following questions :

5×3=15

নিম্নলিখিত প্রশ্নসমূহৰ যি কোনো তিনিটাৰ উত্তৰ লিখা :

- (a) Write, in short, how do the yogic practices help in bringing physical and mental well-being.

যোগ অভ্যাসসমূহে শাৰীৰিক আৰু মানসিক সুস্থতা অনাত কেনেকৈ সহায় কৰে, চমুকৈ লিখা।

- (b) Describe the different stages of Surya Namaskar.

সূৰ্য নমস্কাৰৰ স্তৰসমূহ বৰ্ণনা কৰা।

- (c) Describe the benefits of practising Sirshasana.

শীৰ্ষাসন অভ্যাসৰ পৰা পোৱা লাভসমূহ বৰ্ণনা কৰা।

- (d) Write a short note describing the Chitta-Vrittis.

চিত্তৰ বৃত্তিসমূহ বৰ্ণনা কৰি এটি চমু টোকা লিখা।

- (e) Write a short essay describing the importance of the eight limbs in yogic practice.

যোগচৰ্চাত আঠোটা অঙ্গৰ গুৰুত্ব বৰ্ণনা কৰি এখন চমু ৰচনা লিখা।

★ ★ ★