

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।

( 2 )

- (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 Sutra 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।

( 3 )

- (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 প্ৰশ্নসমূহৰ 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 স্তবসমূহ 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 বচনা লিখা।

★ ★ ★