

**Diploma in Elementary Education  
1<sup>st</sup> Semester End Evaluation, 2022**

**Paper - S1.8  
Yoga Education**

**Time-1 hrs.**

**Total marks-20**

1. প্রশ্নবোৰৰ উত্তৰ লিখা—(Answer the following questions.)  $1 \times 5 = 5$

a. পতঞ্জলি সূত্রৰ যোগৰ সংজ্ঞা লিখা।

Write the definition of Yoga given by sutras of Patanjali.

b. যোগ বসিষ্ঠৰ সংজ্ঞা লিখা।

Define Yoga Vasistha.

c. ধ্যানৰ সংজ্ঞা লিখা।

Define 'Dhyana'

d. অযাপাৰ এটা উপকাৰিতা লিখা।

Mention one benefit of 'Ajapa'.

e. আত্মোপলব্ধিৰ সংজ্ঞা লিখা।

Define "Self Actualization"

**Or**

মানসিক চাপ আৰু হতাশাৰ মাজৰ এটা পাৰ্থক্য লিখা।

Write one Difference between stress and depression.

2. যোগৰ লক্ষ্য উল্লেখ কৰা।

State the aim of Yoga.

**Or**

যোগৰ এটা সংজ্ঞা লিখা।

Write one definition of Yoga.

3. যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা।

Explain the importance of Yoga.

4. 'মানুহৰ দেহতত্ত্বৰ লগত যোগৰ প্ৰভাৱ' ব্যাখ্যা কৰা। 2

Explain the effects of Yoga on physiological system of human body.

Or

“মনোযোগ” শব্দটোৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা

Describe the word “Concentration”.

5. “দৈনিক যোগাভ্যাসে মানৱদেহৰ সংবহন তন্ত্ৰত সুপ্ৰভাৱ পেলায়” কথাষাৰ ব্যাখ্যা কৰা। 2

Regular Practice of Yoga impact positively on circulatory system of human body “Justify.

or

“দৈনিক যোগাভ্যাসে মানুহৰ শৰীৰৰ পাচনতন্ত্ৰত সুপ্ৰভাৱ পেলাই” কথাষাৰ ব্যাখ্যা কৰা।

Regular Practice of Yoga impact positively on digestive system of human body “Justify.

6. যোগৰ আঁঠটা অংগৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা 3

Describe the Eight limbs of Yoga.

or

তন্ত্ৰ যোগৰ পৰম্পৰাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

Describe Tantra Yoga tradition.

7. ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ শাৰীৰিক বিকাশত প্ৰাণায়ামৰ ভূমিকা বিশ্লেষণ কৰা। 4

Analyse the impact of Pranayama on Physical development of Children.

or

ভূজংগাসন আৰু নৌকাসনৰ উপকাৰিতা সমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

Explain the advantages of Bhujangasana and Naukasana.