

FYUGP 2nd Semester Examination, June -2024**Course: Value Added Course - 4****Course Code: VAC122A****Course Title: Yoga**

Full Marks: 20

Time: 1 hour

The figures in the right-hand margin indicate marks.

1. Answer the following questions:

 $1 \times 5 = 5$

তলৰ প্ৰশ্ন সমূহৰ উত্তৰ দিয়া:

(a) Write a definition of Yoga.

যোগৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া।

(b) Who is the father of Yoga?

যোগৰ পিতৃ বুলি কাক কোৱা হয়?

(c) How many Upanishads are there in yoga?

যোগৰ মুঠ উপনিষদ কেইখন?

(d) Write the various types of Ashtanga Yoga.

অষ্টাংগ যোগৰ ভাগ কেইটা লিখা।

(e) Write one sutra of Asana.

আসনৰ এটা সূত্র লিখা।

2. Write short notes (any two):

 $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5$

চমু টোকা লিখা (যিকোনো দুটা):

(a) যম (Yama)

(b) নিয়ম (Niyama)

(c) প্ৰাণায়াম (Pranayama)

3. Answer the following (any two):

5 × 2 = 10

তলৰ প্ৰশ্ন সমূহৰ উত্তৰ দিয়া (যিকোনো দুটা):

(a) Define Asanas. Describe the benefits of asanas in day to day life.

1 + 4 = 5

আসনৰ সংজ্ঞা দিয়া। দৈনন্দিন জীৱনত আসন সমূহৰ উপকাৰিতা বৰ্ণনা কৰা।

(b) What is pranayama? Discuss the different types of Pranayama.

প্ৰাণায়াম কি? বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে আলোচনা যুগুত কৰা।

1 + 4 = 5

(c) “Yoga is a combination of the Sciences and Arts” – Discuss. 5

“যোগ হৈছে বিজ্ঞান আৰু কলাৰ সংমিশ্ৰণ” – আলোচনা কৰা।
