

2024

## YOGA EDUCATION

(Optional)

Course : 1.4.11

Full Marks : 35

Candidates are required to give their answers in their own words  
as far as practicable.

প্রান্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

- ১। 'যোগ' বলতে কী বোঝেন? শাস্ত্রীয় তত্ত্ব অনুযায়ী 'ইয়াম' এবং 'নিয়ম' আলোচনা করুন। ২+৩+২  
অথবা,  
'বন্ধ' এবং 'মুদ্রা' বলতে কী বোঝেন? 'ধ্যান' ও 'সমাধির' মধ্যকার সম্পর্ক আলোচনা করুন। ২+৫
- ২। প্রাচীন ভারতীয় দর্শনগুলি সম্পর্কে আলোচনা করুন। ৭  
অথবা,  
'যোগ' দর্শন ও 'সাংখ্য' দর্শনের মধ্যে সাদৃশ্য ও বৈসাদৃশ্য আলোচনা করুন। ৭
- ৩। 'যোগ'-এর ঐতিহাসিক বিবর্তন সম্পর্কে আলোচনা করুন। ৭  
অথবা,  
ভগবত গীতায় প্রতিফলিত 'ভক্তিয়োগ', 'জ্ঞানযোগ' ও 'কর্মযোগ' সম্পর্কে আলোচনা করুন। ২+২+৩
- ৪। দুটি 'হঠযোগ' গ্রন্থের নাম লিখুন। ঋষি পতঞ্জলির 'যোগসূত্র' গ্রন্থ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করুন। ২+৫  
অথবা,  
'পতঞ্জলিযোগ' এবং 'হঠযোগের' মধ্যে তুলনামূলক আলোচনা করুন। ৭
- ৫। যোগ তত্ত্ব অনুযায়ী রোগ উৎপত্তির কারণ কী? অত্যধিক মোবাইল ফোন ব্যবহারের প্রতিকারক হিসেবে যোগের ভূমিকা আলোচনা করুন। ২+৫  
অথবা,  
ইতিবাচক স্বাস্থ্য অর্জনের ক্ষেত্রে 'পঞ্চ-কোশের' ভূমিকা আলোচনা করুন। ৭

Please Turn Over

[ English Version ]

*The figures in the margin indicate full marks.*

1. What do you mean by 'yoga'? Discuss 'Yama' and 'Niyama' according to classical theory. 2+3+2

*Or,*

What do you mean by 'Bandh' and 'Mudra'? Discuss the relationship between 'Meditation' and 'Samadhi'. 2+5

2. Discuss about ancient Indian philosophies. 7

*Or,*

Discuss the similarities and contrasts between 'Yoga' and 'Sankhya' philosophies. 7

3. Discuss the historical evolution of 'yoga'. 7

*Or,*

Discuss 'Bhakti-Yoga', 'Jnana-Yoga' and 'Karma-Yoga' as reflected in Bhagwat Gita. 2+2+3

4. Write the names of two books of 'Hathayoga'. Briefly discuss the book 'Yogasutra' by Sage Patanjali. 2+5

*Or,*

Discuss the comparison between Sage 'Patanjali Yoga' and 'Hatha Yoga'. 7

5. What is the cause of disease according to Yoga theory? Discuss the role of 'Yoga' as a remedy for excessive mobile phone uses. 2+5

*Or,*

Discuss the role of 'Panch-Kosa' in achieving positive health. 7