

Total No. of Printed Pages—3

**2 SEM FYUGP VAC4**

**2024**

( May/June )

**YOGA**

( Value Added Course )

Paper : VAC4

( Theory )

Full Marks : 25

Time : 1½ hours

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

1. তলত দিয়া প্রশ্নসমূহৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া : 1×3=3

Answer the following questions as directed :

(a) 'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত ভাষাৰ শব্দ \_\_\_\_\_ পৰা উদ্ভৱ  
হৈছে।

(খালী ঠাই পূৰণ কৰা)

The word 'Yoga' is derived from the  
Sanskrit word \_\_\_\_\_.

(Fill in the blank)

( 2 )

- (b) प्राणायाम हल प्राण आक \_\_\_\_\_ ब मिलन ।  
(खाली ठाई पूरण कबा)

Pranayama is the combination of Prana and \_\_\_\_\_.

(Fill in the blank)

- (c) भारतवर्षब योग शिक्षाब एखन प्रतिष्ठानब नाम उल्लेख कबा ।

Name one 'Yoga' education institute in India.

2. च्छु टोका लिखा (बि कोनो त्रिनिटा) : 2×3=6

Write short notes on (any three) :

- (a) प्राणायाम  
Pranayama
- (b) मुद्रा  
Mudra
- (c) ज्ञानयोग  
Gyan Yoga
- (d) सात्त्विक आहार  
Sattvik food

( 3 )

3. तलब प्रश्नसमूहब बि कोनो दुटाब उत्तर कबा : 8×2=16

Answer any two of the following questions :

- (a) विज्ञान हिचापे 'योग'ब गुणत्व आलोचना कबा ।  
Discuss the importance of 'Yoga' as science.
- (b) विभिन्न प्रकारब 'क्रिया' आक इयाब फलाफलब बिषये वर्णना कबा ।  
Explain different types of 'Kriya' and its effect.
- (c) 'ध्यान' आक मानब जीवनत इयाब गुणत्व सम्पर्के आलोचना कबा ।  
Discuss 'Dhyana' and its significance in human life.
- (d) मानब जीवनब शारीरिक आक मानसिक कल्याणब क्षेत्रत 'योग'ब गुणत्व आलोचना कबा ।  
Discuss the importance of 'Yoga' in physical and mental well-being of humankind.

\*\*\*