

Total No. of Printed Pages—3

**2 SEM FYUGP VAC4**

**2025**

( May/June )

**YOGA**

( Value Added Course )

Paper : VAC-4

Full Marks : 20 (25 for 2023 Batch)

Time : 1½ hours

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

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

Answer the following questions :

(a) 'যোগসূত্র'ৰ ৰচক কোন?

Who is the author of the book,  
*Yogasūtra*?

(b) যি কোনো এবিধ আসনৰ নাম লিখা।

Name any one of the *Āsana*.

(c) 'ক্ৰিয়া' বুজিলে কি বুজা?

What do you mean by the word '*Kriyā*'?

( 2 )

2. তলত দিয়া যি কোনো দুটাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা :  $2\frac{1}{2} \times 2 = 5$

Write short notes on any two of the following :

- (a) কৰ্মযোগ  
Karmayoga
- (b) দৰ্শন হিচাপে 'যোগ'  
'Yoga' as philosophy
- (c) যোগ আৰু শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ পাৰ্থক্য  
Difference between - Yoga and Physical exercise
- (d) ধ্যান  
Dhyāna

3. তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো দুটাৰ উত্তৰ লিখা :  $6 \times 2 = 12$

Answer any two of the following questions :

- (a) 'অষ্টাঙ্গ যোগ'ৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।  
Discuss about 'Aṣṭāṅga Yoga'.
- (b) বৰ্তমান সময়ত 'যোগ'ৰ প্ৰয়োজনীয়তা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।  
Discuss about the importance of 'Yoga' in present time.
- (c) মানসিক স্বাস্থ্যৰ কাৰণে ধ্যানৰ উপযোগিতা সম্পৰ্কে লিখা।  
Write about the benefits of meditation for mental health.

( 3 )

২০২৩ বৰ্ষৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ বাবে অতিৰিক্ত প্ৰশ্ন

Additional questions for 2023 Batch

4. প্ৰাণায়াম বুলিলে কি বুজা? প্ৰাণায়ামৰ প্ৰকাৰসমূহ উল্লেখ কৰা।

1+4=5

What is Prāṇāyāma? Mention the types of Prāṇāyāma.

\*\*\*