

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 প্রশ্নসমূহের উত্তর দিয়া :  $1 \times 3 = 3$

Answer the following questions :

(a) 'যোগসূত্র' বইক কোন?

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

(b) যি কোনো এবিধ আসনের নাম লিখা।

Name any one of the Āsana.

(c) 'ক্রিয়া' বুলিলে কি বুজা?

What do you mean by the word 'Kriyā'?

( 2 )

2. তলত দিয়া যি কোনো দুটোৰ 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 দুটোৰ 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 সম্পর্কে

আলোচনা কৰা।

Discuss about the importance of 'Yoga' in present time.

(c) মানসিক স্বাস্থ্যৰ কাৰণে ধ্যানৰ উপযোগিতা সম্পর্কে 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 বলিলে কি বুজা? প্ৰাণায়ামৰ প্ৰকাৰসমূহ উল্লেখ কৰা।

1+4=5

What is Prāṇāyāma? Mention the types of Prāṇāyāma.

★ ★ ★