

FYUGP/4th Sem/26(NEP)New

2026

Four Year Under Graduate Programme (FYUGP)

4th Semester Examination (Under NEP)

(New Session 2024-25)

PHYSICAL EDUCATION (Major)

Paper Code : PEDMJ DC-402

(Yoga Education)

Full Marks : 30

Time : Two Hours

The figures in the margin indicate full marks.

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

Group - A

Choose the correct option : 1×10=10

1. The word 'Yoga' is derived from —

- (a) Sanskrit
- (b) Hindi
- (c) English
- (d) Latin

P.T.O.

(2)

2. The main aim of Yoga is —
- (a) Entertainment
 - (b) Union of body and mind
 - (c) Competition
 - (d) Weight gain
3. Which type of Yoga is related to devotion?
- (a) Karma Yoga
 - (b) Jnana Yoga
 - (c) Bhakti Yoga
 - (d) Raj Yoga
4. Raj Yoga mainly focuses on —
- (a) Action
 - (b) Knowledge
 - (c) Meditation and mind control
 - (d) Devotion
5. Astanga Yoga consists of —
- (a) 6 limbs
 - (b) 7 limbs
 - (c) 8 limbs
 - (d) 10 limbs

(3)

6. Kapalbhathi is a type of —
- (a) Asana
 - (b) Kriya
 - (c) Mudra
 - (d) Bandha
7. International Yoga Day is celebrated on —
- (a) 5th June
 - (b) 15th August
 - (c) 21st June
 - (d) 2nd October
8. Pranayama is related to —
- (a) Exercise
 - (b) Breathing control
 - (c) Running
 - (d) Jumping
9. Yoga helps in reducing —
- (a) Stress
 - (b) Anxiety
 - (c) Depression
 - (d) All of the above

P.T.O.

(4)

10. Trataka is associated with —

- (a) Eye concentration
- (b) Running
- (c) Jumping
- (d) Weight lift

Group - B

Answer any five questions : $2 \times 5 = 10$

- 11. Define Yoga.
- 12. What is Karma Yoga?
- 13. What is Meditation?
- 14. What is Pranayama?
- 15. What is Kriya?
- 16. What is the meaning of Asana?
- 17. What is Contraindication in Yoga?
- 18. What is Yoga Sutra?

Group - C

Answer any two questions : $5 \times 2 = 10$

- 19. Explain the meaning, aim, objectives, and misconceptions of Yoga.

(5)

- 20. Discuss different types of Yoga with suitable examples.
- 21. Explain Astanga Yoga and its importance in society.
- 22. Describe the effects of Yogic practices on the nervous, cardio-respiratory, and musculoskeletal systems.

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ-ক

সঠিক বিকল্পটি নির্বাচন করো : $1 \times 10 = 10$

১। 'যোগ' শব্দটি কোথা থেকে এসেছে?

৴(ক) সংস্কৃত

(খ) হিন্দি

(গ) ইংরেজি

(ঘ) ল্যাটিন

২। যোগের প্রধান উদ্দেশ্য হলো —

(ক) বিনোদন

(খ) দেহ ও মনের মিলন

(গ) প্রতিযোগিতা

(ঘ) ওজন বৃদ্ধি

P.T.O.

(6)

৩। কোন ধরনের যোগ ভক্তির সাথে সম্পর্কিত?

(ক) কর্ম যোগ

(খ) জ্ঞান যোগ

- (গ) ভক্তি যোগ

(ঘ) রাজ যোগ

৪। রাজ যোগ প্রধানত কীসের উপর আলোকপাত করে?

(ক) কর্ম

(খ) জ্ঞান

(গ) ধ্যান এবং মন নিয়ন্ত্রণ

(ঘ) ভক্তি

৫। অষ্টাঙ্গ যোগে রয়েছে —

(ক) ৬টি অঙ্গ

(খ) ৭টি অঙ্গ

- (গ) ৮টি অঙ্গ

(ঘ) ১০টি অঙ্গ

৬। কপালভাতি এক প্রকার —

(ক) আসন

• (খ) ক্রিয়া

(7)

(গ) মুদ্রা

(ঘ) বন্ধ

৭। আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালিত হয় —

(ক) ৫ই জুন

(খ) ১৫ই আগস্ট

(গ) ২১শে জুন

(ঘ) ২রা অক্টোবর

৮। প্রাণায়াম সম্পর্কিত —

(ক) ব্যায়ামের সাথে

(খ) শ্বাস নিয়ন্ত্রণের সাথে

(গ) দৌড়ানোর সাথে

(ঘ) লাফানোর সাথে

৯। যোগ কমাতে সাহায্য করে —

(ক) মানসিক চাপ

(খ) উদ্বেগ

(গ) বিষমতা

(ঘ) উপরের সবগুলি

P.T.O.

(৪)

১০। ঐক্য সম্পর্কিত —

(ক) দৃষ্টি একাগ্রতার সাথে

(খ) দৌড়ানোর সাথে

(গ) লাফানোর সাথে

(ঘ) ভারোত্তোলনের সাথে

বিভাগ-খ

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও : $২ \times ৫ = ১০$

১১। যোগের সংজ্ঞা দাও।

১২। কর্মযোগ কী?

১৩। ধ্যান কী?

১৪। প্রাণায়াম কী?

১৫। ক্রিয়া কী?

১৬। আসনের অর্থ কী?

১৭। যোগে নিষেধ বা বর্জনীয় বিষয় কী?

১৮। যোগসূত্র কী?

বিভাগ-গ

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : $৫ \times ২ = ১০$

১৯। যোগের অর্থ, লক্ষ্য, উদ্দেশ্য এবং প্রচলিত ভুল ধারণাগুলি ব্যাখ্যা করো।

(৯)

২০। উপযুক্ত উদাহরণসহ বিভিন্ন প্রকার যোগ আলোচনা করো।

২১। অষ্টাঙ্গ যোগ এবং সমাজে এর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করো।

২২। স্নায়ুতন্ত্র, হৃৎ-স্বসনতন্ত্র এবং পেশী-অস্থিতন্ত্রের উপর যোগ অনুশীলনের প্রভাব বর্ণনা করো।