

**U.G. 6th Semester Examination - 2022****EDUCATION****Course Code : BEDCSERT604****Course Title : Yoga Education**

Full Marks : 50

Time : 2 Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.***All questions are compulsory.**

সমস্ত প্রশ্ন আবশ্যিক।

Choose and write the correct answer from the given options: 2×25=50

প্রদত্ত বিকল্পের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে লেখ :

1. Who wrote the book 'Yoga sutra'?

‘যোগ সূত্র’ বইটি কে লিখেছেন?

- a) Patanjali (পতঞ্জলি)
- b) Panini (পাণিনি)
- c) R.N.Tagore (রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর)
- d) Sri Aurobindo (শ্রী অরবিন্দ)

2. What is Yoga?

যোগ কি?

- a) To Join (যোগদান করতে)
- b) To Connect (সংযোগ করা)
- c) To Unite (একতা)
- d) All the above option are correct

(উপরের সমস্ত বিকল্প সঠিক)

[Turn over]

3. The word yoga is coming from the word \_\_\_\_\_ .  
যোগ শব্দটি এসেছে ——— শব্দ থেকে।

- a) Yuj
- b) Yoj
- c) Yuuj
- d) Yujj

4. What are the aims of Yoga Education?

যোগ শিক্ষার উদ্দেশ্য কি?

- a) Physical development (শারীরিক বিকাশ)
- b) Psychological Development (মনস্তাত্ত্বিক বিকাশ)
- c) Moral and spiritual Development (নৈতিক ও আধ্যাত্মিক বিকাশ)
- d) All the above (উপরের সবগুলি)

5. Which holy book emphasis yoga as means of Self Realization?

কোন পবিত্র গ্রন্থ আত্ম-উপলব্ধির মাধ্যম হিসাবে যোগব্যায়ামের উপর জোর দেয়?

- a) Bhagvad Gita (ভগবদগীতা)
- b) Puran (পুরাণ)
- c) Upanishads (উপনিষদ)
- d) Veda (বেদ)

6. The objectives of the Yoga education is \_\_\_\_\_ .

যোগ শিক্ষার উদ্দেশ্য হল ———।

- a) To acquire knowledge about Yoga (যোগব্যায়াম সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করা)
- b) To acquire Value about Yoga

- (যোগব্যায়াম সম্পর্কে মান অর্জন করতে)
- c) To acquire Skill about Yoga  
(যোগব্যায়াম সম্পর্কে দক্ষতা অর্জন করতে)
- d) All the above are correct  
(উপরের সবগুলোই সঠিক)
7. The word yoga means to join or to unite.  
যোগ শব্দের অর্থ যোগদান বা একত্রিত হওয়া।
- a) This is the correct Statement  
(এটি সঠিক বিবৃতি)
- b) This is the incorrect statement.  
(এটি ভুল বক্তব্য)
8. According to the Bhagvada Gita Yoga is the means of \_\_\_\_\_ .  
ভগবদগীতা অনুসারে যোগ হল ——— এর উপায়।
- a) Salvation (পরিব্রাণ)
- b) Self-Realization (আত্ম উপলব্ধি)
- c) Moksha Marga (মোক্ষ মার্গ)
- d) All the above (উপরের সবগুলি)
9. Swami Vivekananda was a Vedantist.  
স্বামী বিবেকানন্দ ছিলেন একজন বেদান্তবাদী।
- a) True (সত্য)
- b) False (মিথ্যা)
10. Who wrote the book 'Light on Yoga'?  
'লাইট অন ইয়োগা' বইটি কে লিখেছেন?
- a) Swami Vivekananda (স্বামী বিবেকানন্দ)

- b) Iyanger (আয়ঙ্গার)
- c) Aurobindo (অরবিন্দ)
- d) None of the above (উপরের কোনোটিই নয়)
11. Who propounded the Integral Yoga?  
কে 'Integral Yoga' প্রস্তাব করেন?
- a) Aurobindo (অরবিন্দ)
- b) Maharshi Patanjali (মহর্ষি পতঞ্জলি)
- c) M.K.Gandhi (এম কে গান্ধী)
- d) Panini (পাণিনি)
12. Who propounded the 'Astanga Yoga'?  
'অষ্টাঙ্গ যোগ' কে প্রবর্তন করেন?
- a) Aurobindo (অরবিন্দ)
- b) Maharshi Patanjali (মহর্ষি পতঞ্জলি)
- c) M.K.Gandhi (এম কে গান্ধী)
- d) Panini (পাণিনি)
13. Astangamarga is a contribution of which philosophy?  
অষ্টাঙ্গমার্গ কোন্ দর্শনের একটি অবদান?
- a) Jainism (জৈন ধর্ম)
- b) Yoga System (যোগ ব্যবস্থা)
- c) Mimansa Vedanta (মীমাংসা বেদান্ত)
- d) Buddhism (বৌদ্ধধর্ম)
14. What is not the three Gunas?  
নিচের কোনটি ত্রিগুণ নয়?
- a) Sattva (সত্ত্ব)
- b) Rajas (রজস)

- c) Tamas (তমস)  
d) Satas (সাতস)
15. Diabetes are classified into \_\_\_\_\_ .  
ডায়াবেটিসকে ——— এ শ্রেণিবদ্ধ করা হয়।
- a) 3 Type (৩ প্রকার)  
b) 4 Type (৪ প্রকার)  
c) 5 Type (৫ প্রকার)  
d) 6 Type (৬ প্রকার)
16. Who is not an Acharya of Hathayoga'?'  
'হঠযোগ'-এর আচার্য কে নন ?
- a) Matsyendra (মৎসেন্দ্র)  
b) Goraksha (গোরক্ষ)  
c) Swatmarama (স্বতমারমা)  
d) Kapil (কপিল)
17. Raja Yoga is the yoga of controlling our \_\_\_\_\_ .  
রাজযোগ হল আমাদের \_\_\_\_\_ নিয়ন্ত্রণ করার যোগব্যায়াম।
- a) Sense Organs (অনুভূতির অঙ্গগুলো)  
b) Organs of Action (কর্ম অঙ্গ)  
c) Mind Our Emotions (আমাদের আবেগ মন)  
d) None of the Above (ওপরের কোনোটিই নয়)
18. Author of Life Divine is \_\_\_\_\_ .  
লাইফ ডিভাইন এর লেখক হলেন ———।
- a) Sri Aurobindo (শ্রী অরবিন্দ)  
b) Kapila (কপিলা)  
c) Gorakhnath (গোরক্ষনাথ)  
d) None of the above (ওপরের কোনোটিই নয়)

19. Which of these enables one to overcome the obstacles in the path of yoga, according sage Patanjali?  
ঋষি পতঞ্জলির মতে এইগুলির মধ্যে কোন্টি যোগের পথে বাধাগুলি অতিক্রম করতে সক্ষম করে ?
- a) Friendliness towards pleasure  
(আনন্দের প্রতি বন্ধুত্ব)  
b) Disturbed state of the mind  
(মনের অস্থির অবস্থা)  
c) Not becoming compassionate sleep  
(সহানুভূতিশীল ঘুম হচ্ছে না)  
d) None of the Above  
(ওপরের কোনোটিই নয়)
20. Which of the following Kriya is beneficial for reducing excess fats from the body?  
শরীর থেকে অতিরিক্ত চর্বি কমানোর জন্য নিচের কোন্ ক্রিয়াটি উপকারী ?
- a) Neti (নেতি)  
b) Trataka (ত্রাটক)  
c) Kapalbhata (কপালভাতি)  
d) None of the above (ওপরের কোনোটিই নয়)
21. Tanmatra 'smell' corresponds to which of the following?  
তন্মাত্র 'গন্ধ' নিচের কোন্টির সাথে মিলে যায় ?
- a) Jala (জালা)  
b) Prithvi (পৃথ্বী)

- c) Vayu (বায়ু)  
d) Akash (আকাশ)
22. The basis of 'Pancha kosha' is  
'পঞ্চকোষ' এর ভিত্তি
- a) Kena Upanishad  
(‘কেন’ উপনিষদ)
- b) Prashna Upanishad  
(‘প্রশনা’ উপনিষদ)
- c) Taitriya Upanishad  
(‘তৈত্রিয়’ উপনিষদ)
- d) Isha Upanishad  
(‘ঈশা’ উপনিষদ)
23. Which of the following is not one of the Antahkarana?  
নিচের কোনটি Antahkarana-র একটি নয় ?
- a) Manas (মানস)  
b) Buddhi (বুদ্ধি)  
c) Jnana (জ্ঞান)  
d) Chitta (চিত্ত)
24. The number of Veda is \_\_\_\_\_.  
বেদের সংখ্যা হল ———।
- a) Four (চার)  
b) Five (পাঁচ)  
c) Two (দুই)  
d) Nine (নয়)

25. Who propounded the 'Astangik Yoga'?

‘অষ্টাঙ্গিক যোগ’ কে প্রস্তাব করেছিলেন ?

- a) Patanjali (পতঞ্জলি)  
b) Kripa (কৃপা)  
c) Mahesh Yogi (মহেশ যোগী)  
d) Nath Yogi (নাথ যোগী)
-