

June : 2026

YOGA

Paper: VAC-YOG-201

Time: 1 Hour

Total Mark: 20

(The figures in the right margin indicate full marks of the questions)

1. শুদ্ধ উত্তৰটো বাচি উলিওৱাঁ Choose the correct answer: $4 \times 1 = 4$

a) কপিল / পতঞ্জলি / ৰামদেৱক যোগদৰ্শনৰ পিতৃ বোলা হয়।

Kapila/ Patanjali/ Ramdev is known as the father of Yoga Philosophy.

b) যোগ দৰ্শনত চাৰি / পাঁচ / আঠ প্ৰকাৰৰ বহিৰংগাসন আছে।

There are four/ five/ eight types of bahirangasanas in Yoga Philosophy.

c) বৃক্ষাসন হৈছে থিয় / ওলোটো / নিদ্ৰাস্থিতিৰ উদাহৰণ।

Vrikshasana is an example of standing / inverted / sleeping poster.

d) যোগদৰ্শন হৈছে ঈশ্বৰবাদী / নিৰীশ্বৰবাদী / অজ্ঞেয়বাদী।

Yoga Philosophy is theistic/ atheistic/ agnostic.

2. চমুটোকা লিখাঁ (যিকোনো দুটা) Write short notes (any two): $2 \times 3 = 6$

a) অষ্টাংগ যোগ (Astanga Yoga)

b) যোগ আৰু শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ তুলনা (Yoga vs physical exercise)

c) যোগিক আহাৰ (Yogic diet)

3. তলৰ যিকোনো দুটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ লিখাঁ :

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

a) যোগৰ ইতিহাস আৰু ক্ৰমবিকাশ আলোচনা কৰাঁ।

Discuss the history and development of Yoga.

a) প্ৰাণায়াম কি? বিভিন্ন প্ৰকাৰ প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাঁ।

What is Pranayama? Discuss different types of Pranayamas.

a) মানৱ জীৱনত ধ্যান (Meditation)ৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰাঁ।

Discuss the importance of Dhyana (Meditation) in human life.