No. of Printed Pages—4

679N (FY/FOI)

[21 HRKP1S(N)–22A]

PGDY 1st Semester (New) Exam., 2021 (W)

YOGA

(Foundation of Yoga)

[PGDY/DY S1 01]

Full Marks : 70/80

Time : 3 hours

The figures in the margin indicate full marks for the questions

Note : *(a)* Learners admitted in 2020 and 2021 are to answer *70* Marks (Question Nos. **1** to **4**).

(b) Learners admitted in and before 2019 are to answer all the questions (Question Nos. **1** to **5**), i.e., for *80* Marks.

1. Answer any *five* from the following questions (each in around *50* words) : 2×5=10

নিম্নলিখিত প্রশ্নসমূহৰ যি কোনো **পাঁচটাৰ** উত্তৰ লিখক (প্রতিটো প্রায় **৫০** শব্দৰ ভিতৰত) :

(a) Write the names of four modern scholars of Yoga.
চাৰিগৰাকী আধুনিক যোগ-পণ্ডিতৰ নাম লিখক।

(b) What are the five states of Kleshas?
ক্লেশৰ পাঁচটা ভিন্ন অৱস্থা কি কি, লিখক।

(c) Define 'Iswara' as given in the *Yoga Sutras*.
'যোগসূত্ৰ'ত দিয়া মতে 'ঈশ্বৰ'ৰ সংজ্ঞা লিখক।

(d) Name the seven-fold ways of purifying body mentioned in the *Gheranda Samhita*.
'ঘেৰণ্ড সংহিতা'ত উল্লেখ কৰা দেহশুদ্ধিৰ সাত প্রকাৰ সাধনা কি কি, লিখক।

(Turn Over)

(e) What are the ten kinds of 'Yamas' mentioned in the *Hatha Yoga Pradipika*?

'হঠযোগ প্রদীপিকা'ত উল্লেখ কৰা দহ প্রকাৰ 'যম' কি কি, লিখক।

(f) What are the signs of attaining perfection in Hatha Yoga according to *Hatha Yoga Pradipika*?

'হঠযোগ প্রদীপিকা'ৰ মতে হঠযোগত সিদ্ধি লাভ কৰাৰ লক্ষণসমূহ কি কি, লিখক।

2. Answer any *four* from the following questions (each in around *100* words) : 3×4=12

নিম্নলিখিত প্রশ্নসমূহৰ যি কোনো **চাৰিটাৰ** উত্তৰ লিখক (প্রতিটো প্রায় ১০০ শব্দৰ ভিতৰত) :

(a) Explain the main principles of Yoga philosophy.

যোগ দর্শনৰ মূল সিদ্ধান্তসমূহ ব্যাখ্যা কৰক।

(b) Write, in short, about the traditional commentaries on Patanjali's *Yoga Sutras*.

পতঞ্জলিৰ 'যোগসূত্র'ৰ ওপৰত ৰচনা কৰা প্রাচীন ভাষ্য-গ্রন্থ সম্পর্কে চমুকৈ লিখক।

(c) Describe, in short, Samprajnata and Asamprajnata Samadhi.

সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিৰ বিষয়ে চমু বর্ণনা দিয়ক।

(d) Explain the different types of 'Dhyana' mentioned in the *Gheranda Samhita*.

'ঘেৰণ্ড সংহিতা'ত উল্লেখ কৰা 'ধ্যান'ৰ বিভিন্ন প্রকাৰসমূহ ব্যাখ্যা কৰক।

(e) Describe the four stages of 'Nada' as mentioned in *Hatha Yoga Pradipika*.

'হঠযোগ প্রদীপিকা'ত উল্লেখ কৰা 'নাদ'ৰ চাৰিটা স্তৰ বর্ণনা কৰক।

3. Answer any *four* from the following questions (each in around *200* words) : 6×4=24

নিম্নলিখিত প্রশ্নসমূহৰ যি কোনো **চাৰিটাৰ** উত্তৰ লিখক (প্রতিটো প্রায় ২০০ শব্দৰ ভিতৰত) :

(a) Explain the goal and purpose of Yoga.

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কৰক।

(Continued)

(b) As mentioned in the *Yajnavalkya Smriti*, who was the first author of treaties on Yoga? Give a short description of the four chapters of the *Yoga Sutras*.

'যজ্ঞবল্ক্য-স্মৃতি'ত উল্লেখ কৰা মতে যোগশাস্ত্ৰৰ প্ৰথম প্ৰণেতা কোন আছিল? 'যোগসূত্ৰ'ৰ চাৰিটা অধ্যায়ৰ চমু বৰ্ণনা দিয়ক।

(c) Describe any ten 'Mudras' and their usefulness as mentioned in *Gheranda Samhita*.

'ঘেৰণ্ড সংহিতা'ত উল্লেখ কৰা যি কোনো দহ প্ৰকাৰ 'মুদ্ৰা'ৰ বৰ্ণনা আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক।

(d) Write an essay on the necessary preparations for the practice of 'Pranayama' as given in *Gheranda Samhita*.

'ঘেৰণ্ড সংহিতা'ত দিয়া মতে 'প্ৰাণায়াম' অনুশীলনৰ বাবে আৱশ্যকীয় প্ৰস্তুতি সম্পৰ্কে এখন ৰচনা লিখক।

(e) Write about the benefits of 'Pranayama'.

'প্ৰাণায়াম'ৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক।

4. Answer any *three* from the following questions (each in around *250* words) : 8×3=24

নিম্নলিখিত প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো **তিনিটাৰ** উত্তৰ লিখক (প্ৰতিটো প্ৰায় ২৫০ শব্দৰ ভিতৰত) :

(a) What are the different types of Yoga? Explain them.

যোগৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰসমূহ কি কি? সেইসমূহ ব্যাখ্যা কৰক।

(b) What are the Vrittis of Chitta? Explain them in detail.

চিত্তৰ বৃত্তিসমূহ কি কি? সেইসমূহ বিস্তৃতভাৱে ব্যাখ্যা কৰক।

(c) Give a description of the 'Satkarmas' as mentioned in the *Gheranda Samhita*.

'ঘেৰণ্ড সংহিতা'ত উল্লেখ কৰা 'ষট্-কৰ্ম' সম্পৰ্কে এটা বৰ্ণনা দিয়ক।

(d) Explain the eight 'Kumbhakas' and their usefulness as mentioned in *Hatha Yoga Pradipika*.

'হঠযোগ প্ৰদীপিকা'ত উল্লেখ কৰা আঠ প্ৰকাৰ 'কুম্ভক'ৰ ব্যাখ্যা আৰু সেইসমূহৰ উপযোগিতা সম্পৰ্কে লিখক।

The following question is *NOT* for the learners admitted in 2020 and 2021 batches :

5. Answer any *one* from the following questions (in around *300* words) : 10

নিম্নলিখিত প্রশ্নসমূহৰ যি কোনো **এটাৰ** উত্তৰ লিখক (প্ৰায় ৩০০ শব্দৰ ভিতৰত) :

(a) Define Yoga. Write an essay on the origin of Yoga.

যোগৰ সংজ্ঞা লিখক। যোগৰ উৎপত্তি সম্পৰ্কে এখন ৰচনা লিখক।

(b) Explain the limbs of Yoga as described in Patanjali's *Yoga Sutras*.

পতঞ্জলিৰ 'যোগসূত্ৰ'ত বৰ্ণনা কৰা মতে যোগৰ অঙ্গসমূহ ব্যাখ্যা কৰক।

★ ★ ★