No. of Printed Pages—4

679 N (FY/FOI)

[22-HKPD1SN-23A]

DY/PGDY 1st Semester (New) Exam. 2022 (W)

YOGA

(*Foundation of Yoga*)

[PGDY S1-01]

Full Marks : 70/80

Time : 3 hours

The figures in the right-hand margin indicate marks.

[Learners admitted in and after 2020 need to answer only Q.No. 1 to Q.No. 4 (total 70 marks)]
(২০২০ চনৰ পিছত নামভর্ত্তি কৰা শিক্ষার্থী সকলে কেৱল Q.No. 1 ৰ পৰা Q.No. 4 লৈ হে উত্তৰ কৰিব)

1. Answer any *five* from the following questions (each in around 50 words) : $2 \times 5 = 10$
তলৰ প্রশ্নসমূহৰ যিকোনো *পাঁচটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্রতিটো প্রায় ৫০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) What is the meaning of Yoga according to Patanjali ?
পতঞ্জলিৰ মতে যোগ শব্দৰ অর্থ কি ?

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

(*c*) What are the Saptasadhan according to Gheranda Samhita ?
ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে যোগৰ সপ্তসাধন কি কি লিখক ।

(*d*) Define 'Trataka' as mentioned in Gheranda Samhita.
ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ কৰা মতে ত্রাতক কি, লিখক ।

(*e*) Write the names of four stages of nadanusandhan according to Hatha Yoga Pradipika.
'হঠযোগ প্রদীপিকাৰ' মতে নাদানুসন্ধানৰ স্তৰ কেইটাৰ নাম লিখক ।

(*f*) What are the signs of attaining perfection in Hatha Yoga according to Hatha Yoga Pradipika ?
'হঠযোগ' প্রদীপিকাৰ মতে 'হঠযোগত' সিদ্ধি লাভ কৰাৰ লক্ষণসমূহ কি কি, লিখক ।

2. Answer any *four* from the following questions (each in around 120 words) : $3 \times 4 = 12$
তলৰ প্রশ্নসমূহৰ যিকোনো *চাৰিটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্রতিটো প্রায় ১২০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) Write in short, about the aims of Yoga.
যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য সম্বন্ধে চমু বর্ণনা দিয়ক ।

(*b*) Describe the five stages of chittabhoomi as mentioned in Patanjali Yoga Sutra.
পতঞ্জলি যোগসূত্রত উল্লেখ কৰা চিত্তভূমিৰ পাঁচটা স্তৰৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰক ।

(*c*) Write a short note on 'Pratyahar' as mentioned in Gheranda Samhita.
ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ কৰা মতে 'প্রত্যাহাৰৰ' বিষয়ে চমু বর্ণনা দিয়ক ।

(*d*) What do you mean by Mitahar ? Describe about the diet of a Yogi as mentioned in Hatha Yoga Pradipika.
মিতাহাৰ বুলিলে কি বুজা ? 'হঠযোগ' প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা মতে যোগীৰ খাদ্যাভ্যাসৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰক ।

(*e*) Explain the importance of Hatha Yoga.
'হঠযোগৰ' গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰক ।

3. Answer any *four* from the following questions (each in around 250 words) : $6 \times 4 = 24$
তলৰ প্রশ্নসমূহৰ যিকোনো *চাৰিটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্রতিটো প্রায় ২৫০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) Explain about the origin of Yoga.
যোগৰ উৎস সম্বন্ধে ব্যাখ্যা কৰক ।

(*b*) Discuss about the Chitta Vrittis.
চিত্তবৃত্তি সম্বন্ধে আলোচনা কৰক ।

(*c*) Write about the benefits of pranayama,
প্ৰাণায়ামৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক ।

(*d*) Explain about the Pancha Dharana as mentioned in Gheranda Samhita.
ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ কৰা মতে পঞ্চধাৰণাৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰক ।

(*e*) Describe about the obstacles and favourable factors in the path of Yoga.
যোগৰ প্ৰতিবন্ধক আৰু সহায়ক সমূহৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰক ।

4. Answer any *three* from the following questions (each in around 300 words) : $8 \times 3 = 24$
তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যিকোনো *তিনিটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্ৰতিটো প্ৰায় ৩০০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) What are the different types of Yoga ? Explain them in detail.
যোগৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰসমূহ কি কি ? সেইসমূহ বিস্তৃতভাৱে ব্যাখ্যা কৰক ।

(*b*) Give a description of Eight limbs of Yoga as mentioned in Patanjali Yoga Sutra.
পতঞ্জলি যোগ সূত্ৰত উল্লেখ কৰা যোগৰ আঠটা অংগৰ বিষয়ে বৰ্ণনা দিয়ক ।

(*c*) Explain the eight kumbhakas and their benefits as mentioned in Gheranda Samhita.
ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ কৰা আঠ প্ৰকাৰ কুম্ভকৰ ব্যাখ্যা আৰু সেই সমূহৰ উপকাৰিতাৰ সম্পৰ্কে লিখক ।

(*d*) Describe about the 'Shatkarmas' as mentioned in Hatha Yoga Pradipika.
হঠযোগ প্ৰদীপিকাত উল্লেখ কৰা মতে ষটক্ৰিয়াৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰক।

(Q. No. 5 is only for learners admitted before 2020)

(5 নং প্ৰশ্নটো কেৱল ২০২০ চনৰ আগতে নামভৰ্ত্তি কৰা শিক্ষাৰ্থীৰ বাবেহে)

5. Answer any *one* from the following questions (in around 350 words) : $10 \times 1 = 10$
তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যিকোনো *এটাৰ* উত্তৰ লিখক (প্ৰায় ৩৫০ শব্দৰ ভিতৰত) ঃ

(*a*) What do you mean by Klesha ? Describe about the classification and the means to destroy Klesha.
ক্লেশ মানে কি বুজা ? ক্লেশৰ স্বৰূপ, শ্রেণীবিভাগ আৰু ক্লেশনাশৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰক ।

(*b*) Explain the Yama and Niyama as mentioned in Hatha Yoga Pradipika.
হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা মতে যম আৰু নিয়মৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰক ।