

Total number of printed pages-02

3(Sem-8/FYUGP)BNC(A)/SECI

2025

EDUCATION

(Skill Enhancement Course)

Paper Name: Yoga and Meditation

Paper Code: EDU-SEC-233

Full Marks: 30

Time: One and Half Hours

(The figures in the margin indicate full marks for the questions)

Answer *either* in English or in Assamese

1. Answer the following questions :

1x4=4

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়া :

- (a) Form which language the word 'yoga' has been derived ?
'যোগ' শব্দটো কোনটো ভাষাৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে ?
- (b) Who is the pioneer of Yoga ?
যোগৰ প্ৰবৰ্ত্তক কোন ?
- (c) What is stress ?
চাপ কি ?
- (d) Write one definition of meditation.
ধ্যানৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া ।

2. Answer any three of the following questions:

2x3=6

তলৰ যিকোনো তিনিটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

- (a) What is 'Astanga yoga' ?
'অষ্টাংগ যোগ' কি ?
- (b) Write two natures of Yoga.
যোগৰ দুটা প্ৰকৃতি লিখা ।

(c) What is spiritual meditation ?

আধ্যাত্মিক ধ্যান কি ?

(d) Write two characteristics of meditation.

ধ্যানৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা ।

3. Answer any two from the following questions:

5x2=10

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ পৰা যিকোনো দুটাৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Discuss the scope of Yoga.

যোগৰ পৰিসৰৰ আলোচনা কৰা ।

(b) Why yoga is important for peaceful human life? Discuss.

শান্তিপূৰ্ণ মানৱ জীৱনৰ বাবে যোগ কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ ? আলোচনা কৰা ।

(c) Analyse the benefits of combining yoga and meditation.

যোগ আৰু ধ্যান একত্ৰকৰণৰ উপকাৰবোৰ বিশ্লেষণ কৰা ।

4. Answer any one from the following questions :

10x1=10

তলৰ যিকোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) What is Yoga? Discuss the role of yoga in personality development.

যোগ কি ? ব্যক্তিত্ব বিকাশত যোগৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা ।

(b) Discuss the benefits of meditation in human life.

মানৱ জীৱনত ধ্যানৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ।
