

2 SEM FYUGP VAC4

2026

(May/June)

YOGA

(Value Added Course)

Paper : VAC-4

Full Marks : 20 (25 for 2023 Batch)

Time : 1½ hours

*The figures in the margin indicate full marks
for the questions.*

1. তলত দিয়া প্রশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিয়া : 1×2=2

Answer the following questions :

- (a) যোগসূত্রৰ মতে আসনৰ সংজ্ঞা দিয়া।

Define Asana according to Yoga Sutra.

- (b) আন্তর্জাতিক যোগ দিবস কোনটো তাৰিখত পালন কৰা হয়?

On which date is the International Day
of Yoga celebrated?

2. তলৰ যি কোনো দুটাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা : 3×2=6

Write short notes on any two of the
following :

- (a) ভক্তি যোগ

Bhakti Yoga



(2)

- (b) যোগসূত্র
Yoga Sutra
- (c) যোগসিদ্ধ খাদ্য
Yogic diet
- (d) বন্ধ
Bandha

3. তলৰ যি কোনো দুটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া : $6 \times 2 = 12$

Answer any two of the following questions :

- (a) 'নিয়ম'ৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
Discuss 'Niyamas'.
- (b) 'ভগৱদগীতা'ক এখন যোগ গ্ৰন্থ হিচাবে বৰ্ণনা কৰা।
Describe *Bhagavad Gita* as a Yogic text.
- (c) মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে ধ্যানৰ উপকাৰিতা আলোচনা কৰা।
Discuss the benefits of meditation for mental health.
- (d) আসনৰ প্ৰকাৰসমূহৰ বিষয়ে লিখা।
Discuss the types of Asana.

(3)

(২০২৩ বৰ্ষৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ বাবে অতিৰিক্ত প্ৰশ্ন)
(Additional question for 2023 Batch)

4. যোগক এক কলা হিচাবে বৰ্ণনা কৰা।
Describe Yoga as an art.

5
