

**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 প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিয়া : 1×2=2

Answer the following questions :

- (a) যোগসূত্ৰৰ মতে আসনৰ সংজ্ঞা দিয়া।

Define Asana according to Yoga Sutra.

- (b) আন্তৰ্জাতিক যোগ দিৱস 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 )

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

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

5

★ ★ ★

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) 'ভগবদ্গীতা'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.