

Course title: Foundations of Yoga-II

Course code: UGYVDE202 (DSE)

ONE MARK QUESTION

1. The word philosophy come from the Greek word Philo and Sophia, what is its literal meaning?

- a. Power of knowledge
- b. Love of wisdom
- c. Wisdom of nature
- d. Nature of Questioning

“Philosophy” শব্দটোগ্রীকশব্দ “Philo” আৰু

“Sophia”ৰপৰাআহিছে।ইয়াৰআক্ষৰিকঅৰ্থকি?

- a. জ্ঞানৰশক্তি
- b. জ্ঞানৰপ্ৰেম
- c. প্ৰকৃতিৰজ্ঞান
- d. প্ৰশ্নকৰাৰস্বভাৱ

2. How many limbs of Mantra Yoga are generally recognized?

মন্ত্ৰযোগৰসাধাৰণতেকিমানটাঅঙ্গস্বীকাৰকৰাহয়?

3. What is the appropriate temperature for the water used in JalaNeti?

জলনেতিকৰাৰবাবেব্যৱহৃতপানীৰউপযুক্ততাপমাত্ৰাকিহোৱাউচিত?

4. Which of the following is the first and last pose in Surya Namaskar?

- a. Bhujangasana
- b. Pranamasana
- c. Parvatasana
- d. Dandasana

তলৰকোনটোসূৰ্যনমস্কাৰৰপ্ৰথমআৰুশেষআসন?

- a. ভূজাসন
- b. প্ৰণামাসন
- c. পৰ্বতাসন
- d. দণ্ডাসন

5. What does "ManasikaJapa" refer to?

মানসিকজপ” বুলিলে কি বুজায়?

6. What is the primary meaning of "Mantra" in yoga?

যোগত “মন্ত্ৰ”ৰপ্ৰধানঅৰ্থকি?

7. What is the fourth limb of Raja Yoga?

ৰাজযোগৰচতুৰ্থঅঙ্গটোকি?

8. What is the meaning of Pratyahara?

a. Withdrawal of the senses b. Concentration

c. Postured. Ethical rules

প্ৰত্যাহাৰৰঅৰ্থকি?

a. ইন্দ্ৰিয়সমূহৰপ্ৰত্যাহাৰ (সংযম)

b. একাগ্ৰতা

c. আসন

d. নৈতিকনিয়ম

9. Which of the following is the final stage of Raja Yoga ?

a. Dharanab. Dhyana

c. Samadhid. Pratyahara

ৰাজযোগৰ চূড়ান্ত অৱস্থাকোনটো?

- a. ধৰণা
- b. ধ্যান
- c. সমাধি
- d. প্ৰত্যাহাৰ

10. Who was Yajnavalkya?

যাজ্ঞবল্ক্যকোন আছিল?

11. In which forest did Rama, Sita and Lakshmana completed their exile?

কোনখন বনাঞ্চলত ৰাম, সীতা আৰু লক্ষ্মণে নিজৰ বনবাস সম্পূৰ্ণ কৰিছিল?

12. What is the name of the sacred text within the Mahabharata that contains the core teachings of Yoga?

মহাভাৰতৰ ভিতৰত থকা যোগৰ মূল শিক্ষাসমূহৰ কাপৰিত্ৰ গ্ৰন্থখনৰ নাম কি?

13. In the Bhagavad Gita how does Lord Krishna define Yoga to Arjuna?

- a. Physical flexibility
- b. Renunciation of all work
- c. b. Breath control only
- d. Skill in action

ভগৱদগীতাত ভগৱান কৃষ্ণই অৰ্জুনক যোগকেনে দৰে সংজ্ঞা কৰিছে?

- a. শাৰীৰিক নমনীয়তা
- b. সকলোকাম ত্যাগ কৰা
- c. কেৱল শ্বাসনিয়ন্ত্ৰণ
- d. কৰ্মতদক্ষতা

14. According to the Bhagavad Gita, "Samatvam Yoga Uchyate" means Yoga is-

ভগৱদগীতাৰ অনুসাৰে “সমত্বম্যোগ উচ্যতে”ৰ অৰ্থ কি?

15. Which type of Yoga in the Mahabharata emphasizes selfless service without attachment to results?

- a. Bhakti Yoga
- b. Karma Yoga
- c. Jnana Yoga
- d. Raja Yoga

মহাভারততকোনধৰণৰযোগতফলৰসৈতেআসক্তিনথকানিঃস্বার্থসেৱাৰওপৰতজোৰদিয়াহ
য়?

- a. ভক্তিয়োগ
- b. কৰ্মযোগ
- c. জ্ঞানযোগ
- d. ৰাজযোগ

16. How many chapters are in the Bhagavad Gita?

ভগৱদগীতাতকিমানটাঅধ্যায়আছে?

17. The various Rakshasas Rama encounters in Aranyakand are often interpreted in yoga philosophy as representing:

- a. Physical diseases
- b. Negative mental tendencies
- c. Divine tests
- d. Social injustices

আৰণ্যকাণ্ডতৰামৰসৈতেহোৱাৰাভিভিন্নৰাক্ষসবোৰকযোগদৰ্শনতসাধাৰণতেকিৰূপতব্যাখ্যাকৰাহয়?

- a. শাৰীৰিকৰোগ
- b. নেতিবাচকমানসিকপ্ৰৱণতা

c. দেৱীপৰীক্ষা

d. সামাজিকঅন্যায়

18. Who does Lord Rama meet in the Dandaka forest who is a celebrated practitioner of deep meditation and austerities?

গুৰুনাথলতভগৱানৰামেকোনজনবিখ্যাতগভীৰধ্যানআৰুতপস্যাসাধকৰসৈতেসাফাংকৰিছিল?

19. How many chapters (Adhyayas) are typically found in the "Yoga Yajnavalkya," the text attributed to Sage Yajnavalkya that elaborates on the Yoga system?

“যোগযজ্ঞবল্ক্য” গ্ৰন্থতসাধাৰণতেকিমানটোঅধ্যায় (অধ্যায়/অধ্যায়া) পোৱাযায়?

20. Write any two benefits of Bhastrika Pranayama.

ভাস্ট্ৰিকাপ্ৰাণায়ামৰযিকোনোদুটাউপকাৰলিখা।

21. According to yoga philosophy, "Vairagya" refers to:

a. Desire

b. Detachment

c. Duty

d. Self-reliance

যোগদৰ্শনৰমতে “বৈৰাগ্য” বুলিলে কি বুজায়?

a. ইচ্ছা

b. আসক্তিহীনতা

c. কৰ্তব্য

d. আত্মনিৰ্ভৰতা

22. According to Maharishi Patanjali, what is the definition of Asana?

মহাৰ্শিPatanjaliৰমতেআসনৰসংজ্ঞাকি?

23. What is the third mantra of Suryanamaskara?

সূর্যনমস্কাৰতৃতীয়মন্ত্ৰটোকি?

24. Write any two benefits of JalaNeti.

জলনেতিৰযিকোনোদুটাউপকাৰলিখা।

25. How many steps are there in suryanamaskara?

সূর্যনমস্কাৰতকিমানটাধাপআছে?

26. What is the best time to perform JalaNeti.

জলনেতিকৰাৰবাবেসৰ্বোত্তমসময়কোনটো?

27. Which of the following is a sitting posture (Asana)?

- a. Bhujangasana
- b. Padmasana
- c. Tadasana
- d. Vrikshasana

তলৰকোনটোবহিকৰাআসন (Asana)?

- a. ভুজঙ্গাসন
- b. পদ্মাসন
- c. তাডাসন
- d. বৃক্ষাসন

28. When is the best time to perform Surya Namaskar?

সূর্যনমস্কাৰকৰাৰবাবেসৰ্বোত্তমসময়কেতিয়া?

29. Which chakra is associated with the 1st step, Pranamasana?

- a. Ajna
- b. Vishuddhi
- c. Anahata
- d. Swadhisthana

প্রথমধাপপ্রণামাসনৰসৈতেকোনটোচক্ৰসম্পৰ্কিত?

- a. আঞ্জা
- b. বিশুদ্ধি
- c. অনাহত
- d. স্বাধিষ্ঠান

30. The practice of Yoga helps in:

- a. Improving flexibility
- b. Enhancing concentration
- c. Reducing stress
- d. All of the above

যোগঅভ্যাসেসেইসহায়কৰে?

- a. নমনীয়তাবৃদ্ধিকৰা
- b. একাগ্ৰতাবৃদ্ধিকৰা
- c. মানসিকচাপকমোৱা
- d. ওপৰৰসকলো

31. What is the meaning of the word Kapal in Kapalbhati ?

- a. Nose
- b. Mouth
- c. Neck
- d. Skull

কপালভাতিত “কপাল” শব্দৰঅৰ্থকি?

- a. নাক
- b. মুখ
- c. ডিঙি
- d. মূৰৰখুলি

32. The appropriate dress for yogasana practice should be

- a. fitted jeans
- b. high priced costume
- c. stretchable and comfortable wear
- d. branded clothes

যোগাসনঅভ্যাসৰবাবেউপযুক্তপোছাককেনেকুৱাহোৱাউচিত?

- a. টাইটজিন্স
- b. দামীপোছাক
- c. টান-টলাকৰিবপৰাআৰুআৰামদায়কপোছাক
- d. ব্লেণ্ডকাপোৰ

33. Which Asana can be done after eating food?

- a. Chakrasana
- b. Garudasana
- c. Vajrasana
- d. Halasana

খাদ্যখোৱাৰপিছতকোনটোআসনকৰিবপাৰি?

- a. চক্ৰাসন
- b. গৰুডাসন
- c. বজ্ৰাসন
- d. হলাসন

34. Which limb of Ashtanga Yoga relates to "withdrawal of the senses"?

- a. Dharana
- b. Dhyana
- c. Pratyahara

d. Samadhi

অষ্টাঙ্গযোগৰ কোনটো অঙ্গ “ইন্দ্রিয়সমূহৰ প্ৰত্যাহাৰ”ৰ সৈতে সম্পৰ্কিত?

a. ধৰণা

b. ধ্যান

c. প্ৰত্যাহাৰ

d. সমাধি

35. Which of the following is considered the highest step (final limb) of Raja Yoga?

a. Dharana (Concentration)

b. Dhyana (Meditation)

c. Samadhi (Absorption)

d. Pranayama (Breath Control)

তলৰ কোনটো ৰাজযোগৰ সৰ্বোচ্চ ধাপ (চূড়ান্ত অঙ্গ) বুলি গণ্য কৰা হয়?

a. ধৰণা (একাগ্ৰতা)

b. ধ্যান (ধ্যান)

c. সমাধি (লীন অৱস্থা)

d. প্ৰাণায়াম (শ্বাসনিয়ন্ত্ৰণ)

36. What is the aim of practicing Raja Yoga?

a. Physical fitness

b. Kaivalya

c. Psychic powers

d. Fame

ৰাজযোগ অভ্যাস কৰাৰ মূল লক্ষ্য কি?

a. শাৰীৰিক ফিটনেছ

- b. কৈবল্য
- c. আধ্যাত্মিকশক্তি (সিদ্ধি)
- d. খ্যাতি

37. According to Shanti Parva, what is the fundamental duty of a king?

- a. To increase taxes
- b. To maintain justice and moral order (Dharma)
- c. To accumulate personal wealth
- d. To wage war continuously

শান্তিপৰ্বৰমতে এজনৰজাৰমুখ্যকৰ্তব্যকি?

- a. কৰবৃদ্ধিকৰা
- b. ন্যায়আৰুধৰ্মৰক্ষাকৰা
- c. ব্যক্তিগতধন-সম্পত্তিসঞ্চয়কৰা
- d. সদায়যুদ্ধকৰা

38. Which chapter of Valmiki Ramayana is known as the "Aranya Kanda"?

Valmiki Ramayanaৰকোনটোঅধ্যায়ক “অৰণ্যকাণ্ড” বুলি জনা যায়?

39. Where did Rama, Sita, and Lakshmana build their hermitage to live during their exile?

বনবাসৰসময়তৰাম, সীতাআৰুলক্ষ্মণেক’তনিজৰআশ্রমস্থাপনকৰিছিল?

40. Which yogic concept is most prominently practiced by the sages in the Dandaka forest as described in Aranyakanda?

- a. Hatha Yoga
- b. Tapas (Austerity)
- c. Karma Yoga
- d. Kundalini Yoga

অৰণ্যকাণ্ডতবৰ্ণিতদণ্ডকবনাঞ্চলৰঋষিসকলে কোনটো যোগিক ধাৰণাৰ অধিক অনুশীলন কৰিছিল?

- a. হঠযোগ
- b. তপস্যা (তপ)

- c. কৰ্মযোগ
- d. কুণ্ডলিনীযোগ

41. The character of Shabari in Aranyakanda is often cited as a supreme example of which path of Yoga?
- a) Jnana Yoga
 - b) Bhakti Yoga
 - c) Raja Yoga
 - d) Kriya Yoga

অৰণ্যকাণ্ডত শবৰিচৰিত্ৰটোকোনটোযোগপথৰসৰ্বোত্তমউদাহৰণহিচাপেগণ্যকৰাহয়?

- a. জ্ঞানযোগ
- b. ভক্তিযোগ
- c. ৰাজযোগ
- d. ক্ৰিয়াযোগ

42. What is the primary purpose of the (sacrifices) performed by the sages in Aranyakanda?
- a) Worldly wealth
 - b) Political power
 - c) Spiritual purification and cosmic balance
 - d) Defeating human enemies

অৰণ্যকাণ্ডত ঋষিসকলে কৰা যজ্ঞসমূহৰ মূল উদ্দেশ্য কি?

- a. পার্থিব ধন-সম্পত্তি লাভ কৰা
- b. ৰাজনৈতিক শক্তি লাভ কৰা
- c. আধ্যাত্মিক শুদ্ধি আৰু বিশ্বৰ সমতাৰক্ষা কৰা
- d. মানুহ শত্ৰুৰ পৰাস্ত কৰা

43. Who teaches Sita about Pabitratadharma

সীতাক পবিত্ৰতাধৰ্মৰ বিষয়ে কোনে শিক্ষা দিয়ে?

- a) Agasta অগস্ত
- b) Anusuya অনসূয়া

c) Vasisthaবশিষ্ঠ

d) Valmikiবাল্মীকী

44. What do you mean by “Boikhari” in Mantra yoga?

মন্ত্রযোগত“বৈখরী” বুলিকিবুজোৱাহয়?

45. Mention two text book of Raja yoga.

ৰাজযোগৰদুটাপাঠ্যপুথিউল্লেখকৰক।

46. In which Parva (chapter) of the Mahabharata is Yoga discussed?

মহাভাৰতৰকোনটোপৰ্বতযোগৰবৰ্ণনাকৰা হৈছে?

A) AdiParvaআদিপৰ্ব

B) ArjunVishadParvaঅৰ্জুনবিষাদপৰ্ব

C) VishmaParvaভীষ্মপৰ্ব

D) KarnaParvaকৰ্ণপৰ্ব

47. From where the shloka “Yoga karmashukoushalam” has been taken?

যোগঃকৰ্মসুকৌশলম্’ শ্লোকটোক’ৰপৰালোৱা হৈছে?

48. Which yoga is considered as the step for attaining Raja yoga?

কোনযোগকৰাজযোগলাভৰপদক্ষেপহিচাপেগণ্যকৰাহয়?

49. In Aranya Kanda Rama displays qualities associated with

অৰণ্যকাণ্ডতৰামেপ্রদৰ্শনকৰাগুণবোৰসংযুক্তহৈছে

a) Rāja Yoga and Karma Yogaৰাজযোগআৰুকৰ্মযোগ

b) Raja Yoga and Dhyana Yogaৰাজযোগআৰুধ্যানযোগ

c) Karma Yoga and Bhakti Yogaকৰ্মযোগআৰুভক্তিযোগ

d) Raja Yoga and Jnana Yogaৰাজযোগআৰুজ্ঞানযোগ

50. YājñavalkyaSmṛiti is also known as –

- A) YājñavalkyaYogasastra
- B) YājñavalkyaDharmaśāstra
- C) YājñavalkyaPuranasastra
- D) YājñavalkyaNitisastra

SIX MARKS QUESTION

1. Write the scopes of yoga

যোগৰপৰিসৰসমূহলিখা।

2. Write any five misconception about yoga

যোগসম্পৰ্কেখকামিকোনোপাঁচটাভুলধাৰণালিখা।

3. Write any five types of mantra yoga.

মন্ত্ৰযোগৰযিকোনোপাঁচটাপ্রকাৰলিখা।

4. Write a short note on Karma Yoga .

কৰ্মযোগৰওপৰতএটাসংক্ষিপ্তটোকালিখা।

5. Write a short note on Nature of philosophy.

দৰ্শনৰস্বভাৱৰওপৰতএটাসংক্ষিপ্তটোকালিখা।

6. Write a short note on Raja yoga.

ৰাজযোগৰ ওপৰত এটা সংক্ষিপ্ত টোকা লিখা।

7. Write in brief about key aspects of Raja yoga.

ৰাজযোগৰ মুখ্য দিশসমূহ সংক্ষেপে লিখা।

8. What is dharma? Discuss in brief.

ধৰ্মকি? সংক্ষেপে আলোচনা কৰা।

9. What is bhakti? Explain in brief.

ভক্তিকি? সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কৰা।

10. How is lord Rama a model of karma yoga and dharma?

ভগৱান ৰামকেনেদৰে কৰ্মযোগ আৰু ধৰ্মৰ আদৰ্শ ৰূপ হিচাপে গণ্য কৰা হয়?

11. What is aparigraha? Discuss in short.

অপৰগ্ৰহকি? সংক্ষেপে আলোচনা কৰা।

12. Define saucha and explain its significance in yoga.

শৌচৰ সংজ্ঞা দিয়া আৰু যোগত ইয়াৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।

13. Discuss in short about the benefits of Raja Yoga.

ৰাজযোগৰ উপকাৰিতাসমূহৰ বিষয়ে সংক্ষেপে আলোচনা কৰা।

14. Write a short note on the concept of Yoga in the Bhagavad Gita.

ভগৱদ্গীতাত যোগৰ ধাৰণাৰ ওপৰত এটা সংক্ষিপ্ত টোকা লিখক।

15. Explain the significance of Karma Yoga as taught by Krishna.

কৃষ্ণই শিকোৱা কৰ্মযোগৰ গুৰুত্ব বুজাই লিখক।

16. Write a note on Bhakti Yoga in the Mahabharata.

মহাভাৰতত ভক্তিয়োগৰ ওপৰত এটা টোকা লিখক।

17. Describe the role of Jnana Yoga (Path of Knowledge) in the epic Mahabharata.

মহাভাৰতত জ্ঞানযোগৰ ভূমিকা বৰ্ণনা কৰক।

18. Write a short note on the union of Dharma and Yoga.

ধৰ্মআৰুযোগৰমিলনৰওপৰতএটাসংক্ষিপ্তটোকালিখক।

19. Explain how Yoga is connected to self-realization in the Mahabharata.

মহাভাৰততযোগকেনেকৈআত্মউপলব্ধিৰসৈতেজড়িত-, বুজাইলিখক।

20. Write a note on the importance of meditation (Dhyana Yoga) in the epic.

মহাভাৰততধ্যানযোগৰগুৰুত্বৰওপৰতএটোটোকালিখক।

21. What is the main subject matter of the dialogue between Gargi and

Yajnavalkya in the Yoga section of the YajnavalkyaSmriti?

যাজ্ঞৱল্ক্যস্মৃতিৰযোগঅংশতগাৰ্গীআৰুযাজ্ঞৱল্ক্যৰসংলাপৰমূলবিষয়বস্তুকি?

22. According to the YajnavalkyaSmriti, how is the path to liberation described?

যাজ্ঞৱল্ক্যস্মৃতিঅনুসাৰেমুক্তিৰপথকেনেকৈবৰ্ণনাকৰা হৈছে?

23. Write a short note on yoga as applied philosophy.

যোগকপ্ৰয়োগমূলকদৰ্শনহিচাপেএটিসংক্ষিপ্তটোকালিখা।

TEN MARKS QUESTIONS

1. Explain ajapadhyana.

অজপধ্যানব্যাখ্যাকৰা।

2. Explain the process and benefits of bhastrika pranayama.

ভাস্ট্ৰিকাপ্ৰাণায়ামৰপ্ৰক্ৰিয়াআৰুউপকাৰিতাবৰ্ণনাকৰা।

3. Explain JalaNeti. Also write its process and benefits.

জলনেতিব্যাক্ষ্যকৰাআৰুইয়াৰপ্ৰক্ৰিয়াআৰুউপকাৰিতালিখা।

4. Explain suryanamaskara and also write all the twelve steps of suryanamaskaras along with its mantra.

সূৰ্যনমস্কাৰব্যাক্ষ্যকৰাআৰুইয়াৰবাৰটাধাপসমূহলগতেসংশ্লিষ্টমন্ত্ৰসমূহলিখা।

5. What do you understand by shuddhikriyas?

শুদ্ধিক্ৰিয়াবুলিলেকিবুজা?

6. Discuss about Yoga in YajnavalkyaSmriti.

যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিতযোগৰবিষয়েআলোচনাকৰা।

7. Discuss about Yoga in Ramayana

ৰামায়ণতযোগৰবিষয়েআলোচনাকৰা।

8. Explain Raja Yoga and its types.

ৰাজযোগব্যাক্ষ্যকৰাআৰুইয়াৰপ্ৰকাৰসমূহআলোচনাকৰা।

9. What is Mantra Yoga? Explain Mantra Yoga.

মন্ত্ৰযোগকি? মন্ত্ৰযোগৰব্যাক্ষ্যাদিয়ক।

10. Discuss the benefits of Raja Yoga in details.

ৰাজযোগৰউপকাৰিতাসমূহবিশদভাৱেআলোচনাকৰা।

11. Discuss the main yogic themes in Aranya Kanda of Ramanaya.

ৰামায়ণৰঅৰণ্যকাণ্ডতখকামুখ্যযোগবিষয়সমূহআলোচনাকৰা।

12. Explain the yogic philosophy in YajnavalkyaSmriti.

যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিতযোগদৰ্শনব্যাক্ষ্যকৰা।

13. Explain the importance of renunciation and self-control in the ŚāntiParva. How are these linked to the practice of Yoga?

শান্তিপৰ্বতত্যাগআৰুআত্ম-

নিয়ন্ত্ৰণৰগুৰুত্বব্যখ্যাকৰা। এইবোৰকেনেকৈযোগৰঅনুশীলনৰসৈতেসংযুক্ত?

14. Evaluate the significance of meditation (Dhyana Yoga) in the ŚāntiParva.

How does it contribute to liberation according to the text?

শান্তিপৰ্বতধ্যানযোগৰগুৰুত্বমূল্যায়নকৰা। ইকেনেকৈমুক্তিলাভতসহায়কৰেবুলি

বৰ্ণনাকৰাইছে?

15. Analyze Rama's conduct in Aranya Kanda as an example of Karma Yoga.

অৰণ্যকাণ্ডতৰামৰআচৰণককৰ্মযোগৰএটাউদাহৰণহিচাপেবিশ্লেষণকৰা।

16. Evaluate Sita's devotion in Aranya Kanda as a form of Bhakti Yoga.

অৰণ্যকাণ্ডতসীতাৰভক্তিকভক্তিযোগৰএটাৰূপহিচাপেমূল্যায়নকৰা।

17. Explain the concept of Yoga as described in the Shanti Parva of the Mahabharata.

মহাভাৰতৰশান্তিপৰ্বতবৰ্ণিতযোগৰধাৰণাটোব্যখ্যাকৰা।

18. Evaluate the idea of liberation (*moksha*) through Yoga in the Shanti Parva.

শান্তিপৰ্বতযোগৰজৰিয়তেমুক্তি (মোক্ষ) লাভৰধাৰণাটোমূল্যায়নকৰা।

19. Discuss the types of *suddhikriyas* and their benefits in details.

শুদ্ধিক্ৰিয়াৰপ্ৰকাৰসমূহআৰুসিহঁতৰউপকাৰিতাসমূহবিশদভাৱেআলোচনাকৰা।

20. Explain the relaxation techniques and their importance.

শিথিলকৰণ (Relaxation) কৌশলসমূহআৰুসিহঁতৰগুৰুত্বব্যখ্যাকৰা।

