

MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA
DEPARTMENT OF EDUCATION
Assignment -2023
Yoga Education
Semester-V, Paper: SEC
Full Marks = 40

Group-A: Answer any four questions

(10X4=40)

- ১। যোগের সংজ্ঞা দাও। ভারতে যোগের সংক্ষিপ্ত ইতিহাস ব্যাখ্যা করো।
- ২। যোগ কত প্রকার ও কী কী? সংক্ষেপে আলোচনা করো।
- ৩। স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার জন্য যোগচর্চার গুরুত্ব উল্লেখ করো।
- ৪। অনুলোম ও বিলোম সংক্ষেপে আলোচনা করো। এর উপকারিতা গুলি লেখো।
- ৫। রাজযোগ সংক্ষেপে আলোচনা করো।
- ৬। হঠযোগ কী? আসন অনুশীলনের নিয়মাবলি গুলি লেখো।