

MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA
DEPARTMENT OF EDUCATION
Assignment -2024
Yoga Education
Semester-V, Paper: SEC
Full Marks = 40

Group-A: Answer any four questions

(10X4=40)

- ১। যোগের সংজ্ঞা দাও। যোগ শিক্ষার লক্ষ ও উদ্দেশ্য গুলি লেখো।
- ২। ভারতে যোগের সংক্ষিপ্ত ইতিহাস ব্যাখ্যা করো।
- ৩। প্রাণায়ামের গুরুত্ব ও উপকারিতা আলোচনা করো।
- ৪। যোগ কত প্রকার ও কী কী? সংক্ষেপে আলোচনা করো।
- ৫। অষ্টাঙ্গিক যোগ সংক্ষেপে আলোচনা করো।
- ৬। হঠযোগ কী? অনুলোম ও বিলোম সংক্ষেপে আলোচনা করো। এর উপকারিতা গুলি লেখো।