



**VIVEKANANDA COLLEGE, ALIPURDUAR**  
**B.A. FYUGP Minor 4<sup>th</sup> Semester Internal Assessment, 2025**  
**UPEDMIN20002-PHYSICAL EDUCATION**

**INTERNAL ASSIGNMENT**

**YOGA IN MODERN LIFE**

**Full Marks: 30**

*The figures in the margin indicate full marks.*

**1. Answer any two questions from the following: 12x2 = 24**

**নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও:**

a) Define Yoga. Narrate the history of development of Yoga.

2+10=12

যোগের সংজ্ঞা দিন। যোগ বিকাশের ইতিহাস বিবৃত করুন।

b) Briefly describe the Sadhanas of Patanjali eight-limb Yoga. 12

পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ যোগের সাধনা সংক্ষেপে বর্ণনা করুন।

c) Explain the importance of Yoga for healthy living. 12

সুস্থ জীবনের জন্য যোগের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।

**2. Answer any one question from the following: 6x1 = 06**

**নিম্নলিখিত যে-কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও:**

a) Explain various types of Yoga in brief.

যোগের বিভিন্ন প্রকারভেদ সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।

b) Discuss the importance of Pranayam.

প্রাণায়ামের উপযোগিতা আলোচনা করুন।

c) What is Asana? Write five importance's of Asana.

আসন কি? আসনের পাঁচটি উপকারিতা লিখুন।