

**B.A. First Semester Examination (ESE)-2024  
(CCFUP :NEP)**

**[3 Years UG Programme]**

**Philosophy**

**PAPER CODE: UG/I/PHIL/3/SE-IP**

**[Yoga for Stress Management]**

**Full Marks: 40**

**Time: 03Hrs**

*The figures in the margin indicate marks.  
Candidates are required to give their answers  
in their own words as far as practicable.*

<b>Project /Assignment</b>	<b>30</b>
<b>Viva-voce</b>	<b>10</b>

**Group A**

**Answer any ten questions of the following** **1x10= 10**

1. What is the primary goal of yoga in stress management?
2. Name one breathing technique commonly used in yoga for relaxation.
3. What is stress from a philosophical perspective?
4. What role does mindfulness play in yoga for stress relief?
5. Which yoga posture is often recommended for calming the mind?
6. How can regular yoga practice improve sleep quality?

(2)

7. How does 'Pranayama' helps in stress management?
8. Name a type of yoga specifically designed for stress relief.
9. How does yoga promote physical well-being in relation to stress management?
10. What is the significance of meditation in a yoga practice focused on stress relief?
11. Which branch of yoga focuses on mental calmness and relaxation?
12. What is 'Hatha Yoga'?
13. What is Shavasan? How does it help in stress management?
14. How does the concept of 'non-attachment' help in reducing stress?

**Group B**

**Write a project on any topic.**

**1x30=30**

15. Stress and its Management: Philosophical Perspective
16. Role of Yoga for Stress Management: An Outlook

**বঙ্গানুবাদ**

**বিভাগ - ক**

যে কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

**১ x ১০ = ১০**

- ১। স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টে যোগের প্রাথমিক লক্ষ্য কি ?

(3)

- ২। শিথিলকরণ বা বিশ্রামের জন্য সাধারণত যোগব্যায়ামে ব্যবহৃত একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশলের নাম বল।
- ৩। দার্শনিক দৃষ্টিকোণ থেকে চাপ কি ?
- ৪। মানসিক চাপ উপশমের জন্য যোগব্যায়ামে মননশীলতা কী ভূমিকা পালন করে ?
- ৫। মনকে শান্ত করার জন্য কোন যোগব্যায়াম ভঙ্গি প্রায়ই সুপারিশ করা হয় ?
- ৬। নিয়মিত যোগব্যায়াম অনুশীলন কিভাবে ঘুমের মান উন্নত করতে পারে ?
- ৭। 'প্রাণায়াম' কীভাবে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টে সাহায্য করে
- ৮। চাপ উপশমের জন্য বিশেষভাবে তৈরি করা এক প্রকার যোগব্যায়ামের নাম বল।
- ৯। যোগব্যায়াম মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে শারীরিক সুস্থতাকে কীভাবে উন্নীত করে ?
- ১০। চাপ উপশমের উপর দৃষ্টি নিবন্ধ একটি যোগ অনুশীলনে ধ্যানের তাৎপর্য কি ?

(4)

- ১১। যোগব্যায়ামের কোন শাখাটি মানসিক প্রশান্তি এবং শিথিলতার উপর জোর দেয়।
- ১২। 'হঠ যোগ' কি ?
- ১৩। শবাসন কি ? এটা কিভাবে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টে সাহায্য করে ?
- ১৪। কীভাবে 'অ-সংযুক্তি' ধারণাটি চাপ কমাতে সাহায্য করে ?

#### বিভাগ – খ

যে কোন একটি বিষয়ের উপর প্রকল্প লিখ।  $১ \times ৩০ = ৩০$

- ১৫। স্ট্রেস এবং এর ব্যবস্থাপনা: দার্শনিক দৃষ্টিকোণ
- ১৬। স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের জন্য যোগের ভূমিকা: একটি দৃষ্টিভঙ্গি।
-