



PJ – 799

For All OE III Semester M.B.A. (CBCS) Degree Examination, Jan./Feb. 2019

PHYSICAL EDUCATION
Yoga and Wellness (Open Elective)

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

Instructions : Section – A : Answer any ten.

Section – B : Answer any four questions.

Section – C : Answer any three questions.

SECTION – A

ಭಾಗ - ಎ

Answer any ten of the following questions. Each answer shall not exceed four lines : (10×2=20)

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರವೂ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮೀರದಂತಿರಲಿ.

1. a) Yama

ಯಮ

b) Yogic food

ಯೋಗ ಆಹಾರ

c) Meditation

ಧ್ಯಾನ

d) Proteins

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು

e) Kumbhaka

ಕುಂಭಕ

f) Karma yoga

ಕರ್ಮ ಯೋಗ

g) Pratyahara

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

P.T.O.

PJ - 799

-2-



h) Mudras

ಮುದ್ರೆಗಳು

i) Nutrition

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

j) Yoga Sutra

ಯೋಗಸೂತ್ರ

k) Shat Kriya

ಷಟ್‌ಕ್ರಿಯೆ

l) Pancha Prana

ಪಂಚಪ್ರಾಣ

SECTION - B

ಭಾಗ - ಬಿ

Answer **any four** of the following questions. Each answer shall **not exceed one** page : (4x5=20)

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರವೂ ಒಂದು ಪುಟವನ್ನು ಮೀರದಂತಿರಲಿ.

- What is yoga according to Patanjali Maharshi ? Explain the benefits of yoga.
ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ? ಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- Explain the concepts of yoga.
ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- Describe the importance of Pranayama.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ.
- Explain the importance of proximate principles of Diet in carbohydrate.
ಶರೀರ ಪಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧದ ಸಾಮೀಪ್ಯ ತತ್ವಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- Explain the effect of practicing Kapalabhati on respiratory system.
ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶ್ವಸನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- Explain the Pancha Niyamas.
ಪಂಚ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



SECTION - C

ಭಾಗ - ಸಿ

Answer **any three** of the following questions. Each answer shall **not exceed two** pages : (10×3=30)

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಪುಟಗಳು ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

8. Discuss Pancha Kosha (The Five Sheaths).

ಪಂಚಕೋಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

9. Explain eight fold path of yoga.

ಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

10. Write the different types of Pranayama and explain any two of them.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

11. What is nutrition ? Explain balanced diet.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎಂದರೇನು ? ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

12. Explain the effect of Yogasanas on physiological functioning of Human body.

ಮಾನವ ದೇಹದ ಶಾರೀರಿಕ ಗುಣಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.