FirstRanker.com
Firstranker's choice
www.FirstRanker.com www.FirstRanker.com

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.

www.FirstRanker.com

FirstRanker.com
Firstranker's choice
www.FirstRanker.com www.FirstRanker.com

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 : **(4×5=20)**

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

2. What is yoga according to Patanjali Maharshi ? Explain the benefits of yoga.
ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ? ಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. Explain the concepts of yoga.
ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

4. Describe the importance of Pranayama.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರಿ.

5. Explain the importance of proximate principles of Diet in carbohydrate.
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದ ಸಾಮಿಪ್ಯ ತತ್ವಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. Explain the effect of practicing Kapalabhathi on respiratory system.
ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶ್ವಸನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

7. Explain the Pancha Niyamas.
ಪಂಚ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

www.FirstRanker.com

FirstRanker.com
Firstranker's choice
www.FirstRanker.com www.FirstRanker.com

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.

www.FirstRanker.com