



PJ – 519

III Semester P.G. Examination, January 2019
(Open Elective for V Semester M.Sc. Students also)
(CBCS) (Semester Scheme)
MPOEC-301 : YOGA AND WELLNESS

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

- Instructions :** 1) Section – A : Answer ten questions.
2) Section – B : Answer four questions.
3) Section – C : Answer three questions.

SECTION – A

ಭಾಗ - ಎ

Answer any ten of the following. Each answer shall not exceed four lines :

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರವೂ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮೀರದಂತಿರಲಿ :

(10×2=20)

1. a) Benefits of yoga.
ಯೋಗದ ಲಾಭಗಳು.
- b) Prathyahara.
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.
- c) Asana.
ಆಸನ.
- d) Dharana.
ಧಾರಣ.
- e) Vignanamayakosha.
ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ.
- f) Nervous system.
ನರಮಂಡಲವ್ಯೂಹ.
- g) Types of muscle.
ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು.

P.T.O.



SECTION - C

ಭಾಗ ಸಿ

Answer any three of the following questions. Each answer shall not exceed two pages :

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಪುಟಗಳು ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ: (10×3=30)

8. Explain the aim and objectives of yoga.
ಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 9. Explain the types of Kriyas.
ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 10. Explain the Pathanjali yoga sutras.
ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
 11. Explain the effect of yoga on physiological functioning of human body.
ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಗುಣಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 12. Explain the Importance of proximate principles in carbohydrates.
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮೀಪ್ಯ ತತ್ವಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
-