



PG – 503

III Semester M.P.Ed. Examination, December 2016  
(CBCS)  
PHYSICAL EDUCATION  
MPOEC-301 : Yoga and Wellness (Open Elective)

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

*Instructions : Section – A : Answer ten questions.  
Section – B : Answer four questions.  
Section – C : Answer three questions.*

SECTION – A

ಭಾಗ - ಎ

Answer any ten of the following. Each answer shall not exceed four lines : (2x10=20)  
ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರವೂ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತಿರಲಿ.

1. A) Yoga  
ಯೋಗ
- B) Yama  
ಯಮ
- C) Khosa  
ಕೋಶ
- D) Dhyana  
ಧ್ಯಾನ
- E) Pranayama  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- F) Asana  
ಆಸನ
- G) Vitamins  
ಜೀವಸತ್ವಗಳು
- H) Niyama  
ನಿಯಮ

P.T.O.



- I) Concentration  
ಏಕಾಗ್ರತೆ
- J) Relaxation  
ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು
- K) Meditation  
ಧ್ಯಾನ
- L) Kriya  
ಕ್ರಿಯೆ

## SECTION – B

ಭಾಗ - ಬಿ

Answer **any four** of the following questions. Each answer should **not exceed one page.**

(5×4=20)

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರವು ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತಿರಲಿ.

2. Define Yoga and explain the objective of Yoga.  
'ಯೋಗ' ಪದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Describe the importance of yoga.  
ಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರಿ.
4. Explain the benefits of Pranayama.  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain the benefits of Meditation.  
ಧ್ಯಾನದ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. Explain the effect of practicing Kriyas on physiological functions.  
ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಶಾರೀರಿಕ ಗುಣಧರ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7. Explain the effect of practicing Pranayama on Respiratory system.  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು 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 ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

8. Write on the important benefits of yoga.  
ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
  9. Explain the eight limbs of yoga.  
ಯೋಗದ ಅಷ್ಟ ಆಂಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
  10. Explain the benefits of Mudras.  
ಮುದ್ರ ಇವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
  11. What is nutrition ? Explain the Yogic diet.  
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಎಂದರೇನು ? ಯೋಗೀಯ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
  12. Write on the effect of Kapalabathi.  
ಕಪಾಲಬಾತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
-