



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 : (2×10=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 ವರ್ಣಿಸಿ.
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.**

(10x3=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 ಅಂಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 10. Explain the benefits of Mudras.
ಮುದ್ರೆ ಇವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 11. What is nutrition ? Explain the Yogic diet.
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಎಂದರೇನು ? ಯೋಗಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 12. Write on the effect of Kapalabathi.
ಕಪಾಲಬಾತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
-



PG – 740

Version Code

III SEMESTER M.Sc. DEGREE EXAMINATION, DECEMBER 2015
(CBCS Scheme)

D

HUMAN CONSCIOUSNESS AND YOGIC SCIENCE
Paper – 306 : Yoga and Life (Open Elective)

Question Booklet Sl. No.

D

Time Allowed : 3 Hours

Maximum Marks : 70

INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

1. Immediately after the commencement of the Examination, you should check that this Booklet does not have any unprinted or torn or missing pages or items, etc. If any of the above defects is found, get it replaced by a Complete Question Booklet of the available series.
2. Write clearly the Question Booklet Version Code **A, B, C, D** or **E**, in the appropriate space provided for the purpose, in the OMR Answer Sheet.
3. Enter the name of the Subject, Reg. No., Question Booklet version code and affix Signature on the OMR sheet. As the answer sheets are designed to suit the Optical Mark Reader (O.M.R.) system, special care should be taken to fill those items accurately.
4. This Question Booklet contains **55** questions, **Part – A** contains **40** questions of **one** mark each and **Part – B** contains **15** questions of **two** marks each. **All** questions must be attempted. Each question contains four answers, among them one correct answer should be selected and shade the corresponding option in the OMR sheet.
5. All the answers should be marked only on the OMR sheet provided and only with a **black** or **blue** ink ball point pen. If more than one circle is shaded / wrongly shaded / half shaded for a given question no marks will be awarded.
6. Immediately after the final bell indicating the closure of the examination, stop making any further markings in the OMR Answer Sheet. Be seated till the OMR Answer Sheet is collected. After handing over the OMR Answer Sheet to the Invigilator you may leave the examination hall.

ಗಮನಿಸಿ : ಸೂಚನೆಗಳ ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯು ಈ ಪುಟದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

PG - 740

Version Code

III SEMESTER M.Sc. DEGREE EXAMINATION, DECEMBER 2015
(CBCS Scheme)

D

HUMAN CONSCIOUSNESS AND YOGIC SCIENCE
Paper - 306 : Yoga and Life (Open Elective)

Question Booklet Sl. No.

Time Allowed : 3 Hours

Maximum Marks : 70

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

1. ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪುಸ್ತಕಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗದ ಅಥವಾ ಹರಿದಿರುವ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪುಟ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ದೋಷ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ ಅಭ್ಯವಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬೇರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪುಸ್ತಕಿಯನ್ನು ಪಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು.
2. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪುಸ್ತಕಿಯ ವರ್ಷನ್ ಕೋಡ್ A, B, C, D ಅಥವಾ E ಯನ್ನು (OMR) ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿರುವ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು.
3. ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯ (ಓ.ಎಂ.ಆರ್.) ಮೇಲೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯ, ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ವರ್ಷನ್ ಕೋಡ್ ಹಾಗೂ ಸಹಿಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಪ್ರಿಕ್ಲೆಡ್ ಮಾರ್ಕ್ ರೀಡರ್ (O.M.R.) ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಸದರಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪುಸ್ತಕಿಯು 55 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ವಿಭಾಗ - ಎ 40 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅಂಕ ಹಾಗೂ ವಿಭಾಗ - ಬಿ 15 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಎರಡು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಓ.ಎಂ.ಆರ್. ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇರ್ಡ್ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸಲಾದ ಓ.ಎಂ.ಆರ್. ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಕವು ಅಥವಾ ನೀರಿ ಕಾಯಿಯ ಬಾಲ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ / ತಪ್ಪು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ / ಅರ್ಧ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
6. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂತಿಮ ಘಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ (OMR) ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಾವುದೇ ಗುರುತು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ಒಂದು ನಿಮ್ನಲ್ಲಿರುವ (OMR) ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಆಸನದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಕೊಠಡಿಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ವಶಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ (OMR) ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಬಹುದು.

Note : English version of the instructions is printed on the front page of this booklet.



PART – A

Instructions : 1) Answer **all** questions.
2) Answer either in **Kannada** or **English**.

I. Choose the correct answer of the following :

(1×40=40)

1. Aparigraha means _____
 - a) Non stealing
 - b) Non possessive
 - c) Non violent
 - d) None of the above
2. The mind is _____
 - a) Functions of the brain
 - b) Not exist without brain or body
 - c) Grossest level of the mind
 - d) All of the above
3. Padahastasana is mainly beneficial for _____
 - a) Menstrual disorders
 - b) Diabetes Mellitus
 - c) Hypertension
 - d) None of the above

SPACE FOR ROUGH WORK

D

D



4. Sarvangasana is good for _____
- a) Back pain
 - b) Blood Pressure
 - c) Obesity
 - d) Thyroid
5. The only posture one can practice even after the food is _____
- a) Padahasthasana
 - b) Savasana
 - c) Vajrasana
 - d) None of the above
6. Agnisara is a _____
- a) Kriya
 - b) Bandha
 - c) Mudra
 - d) None of the above
7. _____ Mudra will be adopted while practising Yogic Breathing.
- a) Chinmaya
 - b) Adi
 - c) Brahma
 - d) Nasika
8. Karma means _____
- a) Good action
 - b) Bad action
 - c) No action
 - d) All of them

SPACE FOR ROUGH WORK

D



9. The key to get realization through Jnana Yoga _____
- a) Intellect
 - b) Action
 - c) Prema
 - d) Will power
10. The Divine character is _____
- a) Forgiveness
 - b) Pride
 - c) Arrogant
 - d) None of the above
11. The common error in the breathing is _____
- a) Slow
 - b) Shallow
 - c) Deep
 - d) Rhythmic
12. The proper breathing is _____
- a) Slow
 - b) Long
 - c) Deep
 - d) All of the above

SPACE FOR ROUGH WORK



13. Pranayama means _____

- a) Mastery over the mind
- b) Mastery over the Prana
- c) Panch Prana
- d) None of the above

14. Resonance Pranayama is _____

- a) Bramari
- b) Nadi suddi
- c) Sadanth
- d) Bhastrika

15. The Bad Karma is _____

- a) Karma
- b) Vikarma
- c) Akarma
- d) All of the above

16. The path of Jnana Yoga is _____

- a) Self Analysis
- b) Self Control
- c) Self Sacrifice
- d) None of the above

SPACE FOR ROUGH WORK



17. Yoga is the technique to calm down the mind is from _____
- a) Astanga Yoga
 - b) Vasista Yoga
 - c) Karma Yoga
 - d) Jnana Yoga
18. The Excretory System is the function of _____
- a) Samana
 - b) Apana
 - c) Udana
 - d) Prana
19. Skill in action is described in _____
- a) Bhagavad Gita
 - b) Vasista Yoga
 - c) Karma Yoga
 - d) Jnana Yoga
20. Bija Mantra in Surya Namaskara is to stimulate _____
- a) Brain Cells
 - b) Brain Tissues
 - c) Heart Cells
 - d) Heart Tissues
21. Happiness means _____
- a) Bliss
 - b) Silence
 - c) Reality
 - d) All of them

SPACE FOR ROUGH WORK



22. Pratyahara comes after _____ in Astanga Yoga.
- a) Yama
b) Dharana
c) Pranayama
d) Samadhi
23. Bhakti is meant to deal with _____
- a) Annamaya Kosha
b) Manomaya Kosha
c) Vijnanamaya Kosha
d) None of the above
24. Handling the mind directly is _____
- a) Antaranga Yoga
b) Bahiranga Yoga
c) Hatha Yoga
d) Kundalini Yoga
25. _____ is the science of Holistic Living.
- a) Asana
b) Pranayama
c) Yoga
d) None of the above
26. Kapala Bhati is _____
- a) Breathing
b) Pranayama
c) Kriya
d) None of the above
27. The Asana is the _____ limb of Astanga Yoga.
- a) 2nd
b) 3rd
c) 4th
d) 7th

SPACE FOR ROUGH WORK



28. The objective of physical exercise is _____
- a) To loosen the various joints
 - b) To loosen the various organs
 - c) To loosen the various systems
 - d) None of the above
29. Diabetes Mellitus means _____
- a) Sugar
 - b) Blood Pressure
 - c) Sweet Urine fountain disease
 - d) All of the above
30. Insulin hormone is secreted by _____
- a) Adrenal
 - b) Pituitary
 - c) Pancreas
 - d) Thyroid
31. The Tamas Food is _____
- a) Sour
 - b) Impure
 - c) Spicy
 - d) All of the above
32. The characteristic of Rajas is _____
- a) Active
 - b) Calm
 - c) Lazy
 - d) All of the above
33. Astanga Yoga is based on _____
- a) Vasista Yoga
 - b) Bhagavad Gita
 - c) Patanjali Yoga Sutras
 - d) None of the above

SPACE FOR ROUGH WORK

D

D



34. Will Power is the key of _____
- a) Raja yoga
 - b) Bhakti yoga
 - c) Karma yoga
 - d) Jnana yoga
35. The key for Bhakti Yoga is _____
- a) Kama
 - b) Prema
 - c) Moha
 - d) Bhakti
36. The Path of Karma Yoga is _____
- a) Self analyse
 - b) Self sacrifice
 - c) Self surrender
 - d) None of the above
37. Dhyana means _____
- a) Focusing
 - b) Defocusing
 - c) Concentration
 - d) None of the above
38. 'Yuj' the meaning is _____
- a) Jeevaatma
 - b) Paramaatma
 - c) To join
 - d) Yoga
39. Niyama means _____
- a) Sets of Do's
 - b) Sets of Don'ts
 - c) Principle
 - d) None of the above
40. The main form of Bhakti is described in _____
- a) Patanjali Yoga Sutras
 - b) Naradha Bhakti Sutras
 - c) Bhakti Yoga
 - d) Bhagavad Gita

SPACE FOR ROUGH WORK

D



PART – B

II. Choose the correct answer of the following :

(2x15=30)

41. The beneficial postures for Diabetes Mellitus are _____ and _____
- a) Bhujangasana and Dhanurasana
 - b) Ustrasana and Ardha Chakrasana
 - c) Chakrasana and Urdhva Mukhasana
 - d) Vakrasana and Ardhamatsyendrasana
42. The main breathing practices for Back Pain are _____ and _____
- a) Hands In and Out and Ankle Stretch Breathing Exercises
 - b) Shashankasana and Dog Breathing Exercises
 - c) Tiger Breathing and Lumbar Stretch Breathing Exercises
 - d) Alternative Leg Raising and both Leg Raising Breathing Exercises
43. The Patanjali Yoga Sutras consists of _____ Padas and _____ Sutras.
- a) 17 and 700
 - b) 04 and 196
 - c) 06 and 296
 - d) 04 and 192
44. The main schools of yoga are _____ and _____
- a) School Hatha and Vasista Yoga
 - b) School Hatha and Patanjali Yoga
 - c) School Patanjali and Raja Yoga
 - d) None of the above

SPACE FOR ROUGH WORK

D

D



PART - B

45. The components of Yama are _____
- Sathya, Ahimsa, Souch, Santhosha, Bramhacharya
 - Sathya, Ahimsa, Asteya, Aparigraha, Bramhacharya
 - Satya, Tapas, Ishwara Prannidhana, Bramhacharya
 - None of the above
46. According to Patanjali, _____ is an asana.
- Stiram, Sukham
 - Ciram, Sukham
 - Sukham, Ciram
 - None of the above
47. The main streams of Yoga are _____ and _____
- Raja Yoga and Jnana Yoga
 - Kundalini Yoga and Astanga Yoga
 - Astanga Yoga and Hatha Yoga
 - None of the above
48. The conversation about Pancha Kosha Viveka is between _____ and _____
- Vasista and Rama
 - Krishna and Arjuna
 - Varuna and Brughu
 - Bramha and Narada

SPACE FOR ROUGH WORK



49. Surya Namaskar is the combination of _____ and _____
- a) Loosening Exercises and Breathing Exercise
 - b) Asana and Pranayama
 - c) Dharana and Dhyana
 - d) Shithilikarana Vyayama and Yogasana
50. The two aspects of the mind under Personality Development are _____
- a) Awareness and Relaxation
 - b) Awareness and Alertness
 - c) Creativity and Will Power
 - d) None of the above
51. The two aspects of mind control prescribed by Maharshi Patanjali are _____
- a) Concentration and Silence
 - b) Creativity and Will Power
 - c) Analyses and Intellectual
 - d) Mind and Ego
52. Misconception about yoga are _____ and _____
- a) Joining Jeevatma and Paramatma
 - b) Peace and Harmony
 - c) Breathing Exercises and Siddhis
 - d) None of the above

SPACE FOR ROUGH WORK

D



53. The common errors in the breathing are _____
- a) Fast, Jerk, Shallow, Hazardness
 - b) Slow, Rhythmic, Deep, Fast
 - c) Yogic breathing, Continuous, Slow
 - d) Rhythmic, Shallow, Slow, Fast
54. Nadi Suddi Pranayama balances _____ and _____ Nadis.
- a) Ida and Pingala
 - b) Sushumna and Pingala
 - c) Sushumna and Ida
 - d) Ida, Pingala and Sushumna
55. The features of meditation are
- a) Bliss, Deeper Perception, Knowledge, Power
 - b) Single thought, Slowness, Wakefulness, Lightness
 - c) Focusing, Defocusing, Concentration, Jump within
 - d) Multiple subjects, Multiple thought, Single subject, Single thought

SPACE FOR ROUGH WORK