



For All OE I 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.

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



)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರಿ.

5. Explain the importance of proximate principles of Diet in carbohydrate.
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಠ್ಯದ 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.



SECTION – C

ಭಾಗ - ಸಿ

10)

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 ಒರೆಯಿರಿ 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.