

Sl. No.

No. of Printed Pages : 2



21PES1C3L

M.P.Ed. I Semester Degree Examination, April/May - 2023

PHYSICAL EDUCATION

Yogic Science

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Notes : (i) Answer **any five** of the following questions.

(ii) Q.No **1 to 8** carry **14** marks each.

(iii) Q.No **8** sub-question **5, 5** and **4** marks.

1. Explain the Ashtanga yoga. 14
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. Describe the principles of yogic practices. 14
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿರಿ.
3. Explain the benefits of Asanas. 14
ಆಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
4. Explain the techniques of Pranayama. 14
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
5. Describe the Shat Kriyas Systems. 14
ಷಟ್ಕ್ರಿಯಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
6. Explain the benefits of Mudras. 14
ಮುದ್ರಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
7. Explain the effect of yoga on Skeletal and Nervous system. 14
ಅಸ್ಥಿ ಮತ್ತು ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.



P.T.O.

8. Write a short notes on **any three** of the following.

5+5+4

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- (a) Sunbathing - ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ
- (b) Chakras - ಚಕ್ರಗಳು
- (c) Bandhas - ಬಂಧಗಳು
- (d) Power yoga - ಪವರ ಯೋಗ

- o O o -

