



P.G.D.Y. I Semester Degree Examination, April/May - 2024

YOGA

1.1 : Foundation of Yoga

(NEP)

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Note : Answer **any five** questions. Question No. **1** is **compulsory**, each question carries **equal** marks.

1. Importance of yoga for common man to promote positive health. 14
ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು ?
2. Brief introduction of classical yogi Text like Hatha yoga pradipikha. 14
ಸ-ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹಠ ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ.
3. Brief introduction of Sree Maharshi Patanjali and his yoga suthras. 14
ಶ್ರೀ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
4. Explain about Asthanga yoga. 14
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ.
5. Brief explain about 'Chitta Vritti Nirodhopaya'. 14
'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಕ' ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.
6. Explain about Hatha Yoga Pradipikha and Shiva Samitha. 14
ಹಠ ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಹಾಗೂ ಶಿವ ಸಂಹಿತೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ.
7. Brief introduction of yoga parampara like Swami Vivekananda, Swami Dayanand and Mahesh Yogi 14
ಯೋಗ ಪರಂಪರೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದರು ಮತ್ತು ಮಹೇಶ ಯೋಗಿಯವರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೀಡಿರಿ.



8. Short Note : (Any 3)

14

ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ. (ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.)

(a) Hatha yoga

ಹಠ ಯೋಗ

(b) Gherand samitha

ಘೇರಾಂಡ ಸಂಹಿತೆ

(c) Ashtanga yoga

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

(d) Shri Ramakrishna paramahamsha

ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಂಹಂಸರು

(e) Kleshas

ಕ್ಲೇಶ

- o o o -

