

P.G.D.Y. I Semester Degree Examination, April/May - 2024**YOGA****1.2 - Principles of Yogic Practices****(NEP)**

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Note : Answer **any five** of the following questions with Question No. **1** is **Compulsory**. Each question carries **equal** marks.

1. Meaning and definition of Asana according to Patanjali Muni and write the rules and regulation of doing or performing Asanas. **14**
ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಸನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. What is pranayama ? While doing pranayama which rules and regulation we following ? **14**
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೇನು ? ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ?
3. Difference between pranayama and deep breathing. **14**
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
4. While doing Yoga what are benefits in physiology ? **14**
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ ?
5. Difference between Asanas and Physical exercises. **14**
ಆಸನ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
6. Explain the Bandhas. Role of bandha during pranayama. **14**
ಬಂಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂಧದ ಪಾತ್ರವೇನು ?
7. What is Dhyana ? What are the General benefits of Dhyana ? **14**
ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು ? ಧ್ಯಾನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು ?

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

5+5+4=14

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- (a) Kriyas
ಕ್ರಿಯಾ
- (b) Meditation
ಧ್ಯಾನ
- (c) Bandha
ಬಂಧ
- (d) Pranayama
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- (e) Asanas
ಆಸನಗಳು

- o o o -

