

**M.P.Ed. I Semester Degree Examination, April / May - 2024****PHYSICAL EDUCATION****Yogic Science****(NEP)**

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

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

1. Define Yoga and explain Astang Yoga in detail. **14**
ಯೋಗ ಪದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. Define 'Asana' and explain the types of Asana. **14**
ಆಸನ ಪದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
3. Define 'Shatkriya' and explain the role of Kriyas to heal Respiratory system diseases. **14**
'ಷಟ್ಕ್ರಿಯಾ' ಪದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
4. Define Meditation and explain its Technique. **14**
'ಧ್ಯಾನ' ಪದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
5. Define Psychology and explain the role of Yoga in mental well-being. **14**
ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
6. Define Chakras and explain the Benefits of Balancing Chakras. **14**
'ಚಕ್ರ' ಪದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
7. Define Physiology and explain the effects of Yoga on Circulatory system. **14**
ಶರೀರ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.



8. Explain the following :

14

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

(a) Pranayama

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

(b) Mudra

ಮುದ್ರೆಗಳು

(c) Power Yoga

ಪಾವರ ಯೋಗ

- o O o -

