



PJ – 482

III Semester P.G. Degree Examination, January 2019
(Open Elective for V Sem. M.Sc. Students Also) (CBCS)
HUMAN CONSCIOUSNESS AND YOGIC SCIENCE
Paper – 306 : Yoga and Life

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

Instruction : Answer all the Sections either in **Kannada** or **English**.

ಸೂಚನೆ: ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ಅಥವಾ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

SECTION – A

ವಿಭಾಗ – ಎ

Answer all questions of the following :

(10×2=20)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ :

1. Name the four common errors in the breathing.

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

2. Write any four benefits of Sarvangasana.

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

3. Write in one or two sentences about Moksha.

ಮೋಕ್ಷ ಕುರಿತು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

4. Name the main two schools of Pranayama in Yoga.

ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಎರಡು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

5. Write any four misconcepts about Yoga.

ಯೋಗ ಕುರಿತು ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

6. Mention any four symptoms of Diabetes Mellitus.

ಮಧುಮೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

P.T.O.



7. Define Health according to World Health Organisation.
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
8. Write any four benefits of Kapala Bhati Kriya.
ಕಪಾಲ ಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
9. Write any two benefits of Nadi Suddhi and Bramari Pranayama.
ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
10. Name any four asanas which are good for constipation problem.
ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

SECTION - B

ಏಭಾಗ - ಬಿ

Answer **any four** questions of the following :

(4×5=20)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ :

1. Explain briefly about Pancha Kosha Viveka with a neat diagram.
ಸಂದರವಾದ ಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪಂಚ ಕೋಶ ವಿವೇಕವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. According to Patanjali, explain briefly the five causes for citta vrittis in the mind.
ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಐದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
3. Write briefly about the bhavas with an example according to Bhakti Yoga.
ಭಕ್ತಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. Mention the importance of breathing in Yogic practices.
ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
5. Write briefly about the Concept of Yoga.
ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.
6. Explain briefly about the Total Personality Development according to Maharshi Aurobindo.
ಮಹರ್ಷಿ ಅರಬಿಂದು ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.



SECTION – C

ವಿಭಾಗ – ಸಿ

Answer **any two** questions of the following :

(2x15=30)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ :

1. Define Diabetes Mellitus. Write briefly the causes for Diabetes and its Yogic Management.

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

2. Write in detail about Raja Yoga.

ರಾಜ ಯೋಗ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

3. How do you apply Karma Yoga in day to day life ? Explain.

ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗವು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ? ವಿವರಿಸಿ.
