

Roll No. _____

[Total No. of Pages : 1

PGD2S-156-B-22
P.G. Diploma In Yoga II Semester Theory Examination
PHYSICAL EDUCATION
Yoga Therapy
Paper : 1.1

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

Instructions to Candidates:

- 1) Answer any **Five** questions.
ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.
- 2) **All** questions carry equal marks.
ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳು.

1. Define the Pranayam. How Physiological benefits on Therapy? Discuss.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ಶರೀರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
2. Explain the importance of scope, meaning and principles of Yoga Therapy.
ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Define the Kriyas Bandhas and Mudras and explain the characteristics of Yogic Therapy.
ಕ್ರಿಯಾ, ಬಂಧ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಾಸನಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು
ವಿವರಿಸಿ.
4. Explain the Asana and explain the importance of Therapeutically benefits of asanas.
ಆಸನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain the concept and Yoga Therapy.
ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
6. Write the benefits of Yoga.
ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
7. Write short notes on the following.
ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
a) Meditation
ಧ್ಯಾನ
b) Dhouti Kriyas
ಧೋಟಿ ಕ್ರಿಯಾ

PGD2S-156-B-22/2022

Roll No. _____

[Total No. of Pages : 1

PGD2S-156-B-22
P.G. Diploma In Yoga II Semester Theory Examination
PHYSICAL EDUCATION
Yoga Therapy
Paper : 1.1

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

Instructions to Candidates:

- 1) Answer any **Five** questions.
ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.
- 2) **All** questions carry equal marks.
ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳು.

1. Define the Pranayam. How Physiological benefits on Therapy? Discuss.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ಶರೀರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
2. Explain the importance of scope, meaning and principles of Yoga Therapy.
ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Define the Kriyas Bandhas and Mudras and explain the characteristics of Yogic Therapy.
ಕ್ರಿಯಾ, ಬಂಧ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಾಸನಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು
ವಿವರಿಸಿ.
4. Explain the Asana and explain the importance of Therapeutically benefits of asanas.
ಆಸನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain the concept and Yoga Therapy.
ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
6. Write the benefits of Yoga.
ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
7. Write short notes on the following.
ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
a) Meditation
ಧ್ಯಾನ
b) Dhouti Kriyas
ಧೋಟಿ ಕ್ರಿಯಾ

Roll No. _____

[Total No. of Pages : 1

PGD2S-157-B-22

P.G. Diploma in Yoga II Semester Theory Examination

PHYSICAL EDUCATION

Yoga Philosophy

Paper : 1.2

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

Instructions to Candidates:

1) Answer any Five questions.

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

2) All questions carry equal marks.

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳು.

1. Explain Indian Religions Philosophy with Yogic Concept.

ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಧರ್ಮಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

2. Explain Contribution of Buddhism for Human Mind.

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. Explain Astang Yoga.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

4. Explain Yoga and Mysticism.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

5. Write Contribution of Patañjali for Yoga.

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

6. Explain origin and history of Yoga in India.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

7. Write short notes on the following.

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

a) Madhayam Marga

ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗ

b) Niznasomani Yoga

ನೈಜಿಯನಿ ಸೋಮಾಯೋಗ

PGD2S-157-B-22/2022

Roll No. _____

[Total No. of Pages : 1

PGD2S-158-B-22
P.G. Diploma in Yoga II Semester Theory Examination
PHYSICAL EDUCATION
Yoga Psychology
Paper : 1.3

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

Instructions to Candidates:

- 1) Answer any **Five** questions.
ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.
- 2) **All** questions carry equal marks.
ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳು

1. Discuss the 12 sutras of vibhuti pada.
ವಿಭುತಿ ಪಾದದ 12 ಸೂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
2. Write the meaning of chitta and explain the mind control methods.
ಚಿತ್ತದ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Write a note on Attention and Emotion.
ಗಮನ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. Differentiate the Spritual values and Spritual growth.
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರಿ.
5. Explain the yogic concept.
ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. What is Psychometric problems? Explain.
ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೇನು? ವಿವರಿಸಿ.
7. Write short notes on the following.
ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
 - a) Body and Mind.
ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು
 - b) Personality.
ವೈಯಕ್ತಿಕ

Roll No. _____

[Total No. of Pages : 1

PGD2S-159-B-22

**P.G. Diploma in Yoga II Semester Theory Examination
PHYSICAL EDUCATION**

Anatomy and Physiology of Human Body

Paper : 1.4

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

Instructions to Candidates:

1) Answer any **Five** questions.

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

2) All questions carry **equal** marks.

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳು

1. Write the meaning of Anatomy and Physiology and explain the central nervous system.

ಶರೀರ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ನರ ಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

2. Discuss the breathing pattern of human body.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

3. Explain the structure and functions of human cell with neat diagram.

ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಮಾನವ ಜೀವ ಕೋಶದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

4. How yoga helps to effective sensory organs function - discuss.

ಯೋಗವು ಹೇಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಚಿಸಿ.

5. Describe the effect of yoga on Cardio respiratory system.

ಹೃದ-ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. Explain about Research in yoga and Physiological variables.

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಚಲಕಗಳ (ಅಂಶಗಳ) ಮೇಲೆ ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

7. Write short notes on the following.

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

a) Neuro-Mascular Co-Ordination.

ನ್ಯೂರೋ-ಮಾಸ್ಕುಲರ್ ಕೋ-ಆರ್ದಿನೇಷನ್

b) Asanas.

ಆಸನಗಳು