



PJ – 790

For All OE III Semester M.B.A. (CBCS) Degree Examination, Jan./Feb. 2019  
**HUMAN CONSCIOUSNESS AND YOGIC SCIENCES**  
Open Elective – Yoga and Life

Time : 3 Hours

Max. Marks : 70

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

*ನಿರ್ದೇಶ : ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಅಥವಾ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.*

**SECTION – A**

Answer all questions of the following :

(10x2=20)

*ನೀಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :*

1. Name the four common errors in the breathing.  
*ಸುಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ನಾಲ್ಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.*
2. Write any four benefits of Sarvangasana.  
*ಶಿವರಾಜಾಸನದ ಯಾವುದೇ ನಾಲ್ಕು ಲಾಭಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.*
3. Write in one or two sentences about Moksha.  
*ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ.*
4. Name the main two schools of Pranayama in Yoga.  
*ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮುಖ್ಯ ಎರಡು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.*
5. Write any four misconcepts about Yoga.  
*ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ನಾಲ್ಕು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.*
6. Mention any four symptoms of Diabetes Mellitus.  
*ಮಧುಮೇಹದ ಯಾವುದೇ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.*
7. Define Health according to World Health Organisation.  
*ಪ್ರಪಂಚ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.*

P.T.O.



8. Write any four benefits of Kapala Bhati Kriya.

ಕಪಲಾ ಭತಿ ಕ್ರಿಯೆಯು ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

9. Write any two benefits of Nadi Suddi and Bramari Pranayama.

ನಾಡಿ ಸುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

10. Name any four asanas which are good for constipation problem.

ಜ಼ಲವೃತ್ತಿ ಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಗಡೆಗಡೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಅಸನುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

### SECTION - B

Answer any four questions of the following :

(4x5=20)

ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ :

1. Explain briefly about Pancha Kosha Viveka with neat diagram.

ಪಂಚಕೋಶ ವಿವೇಕವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

2. According to Patanjali, explain briefly the five causes for citta vrutis in the mind.

ಪಾತಂಜಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಐದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

3. Write briefly about the bhavas with an example according to Bhakti Yoga.

ಭಕ್ತಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾವಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

4. Mention the importance of breathing in Yogic practices.

ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

5. Write briefly about the concept of Yoga.

ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

6. Explain briefly about the Total Personality Development according to Maharshi Aurobindo.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಯ್ಯಾಜಿಯ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.



→

PJ - 790

SECTION - C

Answer any two questions of the following :

(2×15=30)

ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

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

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

2. Write in detail about Raja Yoga.

ರಾಜಾ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

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

ದಿನದ ದಿನದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸಬಹುದು ? ವಿವರಿಸಿ.