

CP-8739

Sub. Code

11

**DIPLOMA IN ASTHANGA YOGA EXAMINATION,
APRIL 2018**

Non-Semester

உடல் அறிவியல்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. Define physiology.
உடல் இயங்கியல் வரையற.
2. What is bones?
எலும்புகள் என்றால் என்ன?
3. What is pranayama?
மூச்சுப்பயிற்சி என்றால் என்ன?
4. Write two symptoms of kidney failure.
சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகள் இரண்டினை எழுதுக.
5. Write the types of diabetics.
நீரிழிவின் வகைகளை எழுதுக.

6. What is yoga?

யோகா என்றால் என்ன?

7. Write two symptoms of thyroid deficiency.

தைராய்டு குறைபாட்டிற்கான அறிகுறிகள் இரண்டினை எழுதுக.

8. What is pineal gland?

பீனியல் சுரப்பி என்றால் என்ன?

9. Write panchaputhas.

பஞ்ச பூதங்களை எழுதுக.

10. What is bad posture?

தவறான தேக அமைப்பு என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) What is tissue? Explain its functions.

திசு என்றால் என்ன? அதன் செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக.

Or

(b) Explain the reasons for low back pain.

அடி முதுகெலும்பு வலிக்கான காரணத்தை எழுதுக.

12. (a) Explain the technique of Nadisudhi pranayama.

நாடிகுத்தி பிரணயாமம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

Or

(b) Write about the structure and functions of pancreas.

கணையத்தின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக.

13. (a) Write about the yogic practices for impotency.

ஆண்மைக் குறைவினை மேம்படுத்தும் பயனுள்ள யோகப் பயிற்சி முறைகளை எழுதுக.

Or

- (b) Describe the structure and functions of male reproductive organ.

ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு பற்றி எழுதுக.

14. (a) Mention the functions of pituitary gland.

பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் செயல்பாடு பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Mention the benefits of endocrine glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகளின் பயன்களை எழுதுக.

15. (a) Mention the similarities between panchabudhas and human body system.

பஞ்ச பூதங்களுக்கும் உடலில் உள்ள உறுப்புகளுக்குமான ஒற்றுமைகளை எழுதுக.

Or

- (b) Explain yoga diet.

யோக உணவு முறைகளை பற்றி விளக்குக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Briefly explain the structure and function of spinal cord.

முதுகுத்தண்டின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் பற்றி விரிவாக விளக்குக.

Or

- (b) Explain the structure of the heart and yogic practices for the development of the heart.

இதயத்தின் அமைப்பு மற்றும் அதனை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

17. (a) Draw a neat diagram of lungs and explain the process of respiration.

நுரையீரல் படம் வரைந்து அதன் சுவாச முறைகளை விளக்குக.

Or

- (b) Draw a neat diagram of kidneys and yogic practices for the development of kidneys.

சிறுநீரகத்தின் படம் வரைந்து அதன் திறனை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகள் பற்றி விளக்குக.

18. (a) Explain the structure and functions of thymas gland.

தைமஸ் சுரப்பியின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

Or

- (b) Describe the yogic practices for good body posture.

நல்ல தோற்றப் பொலிவிற்கான தேகத்தை மேம்படுத்தும் யோகப்பயிற்சிகளை எழுதுக.

CP-8740

Sub. Code

12

**DIPLOMA IN ASTANGA YOGA EXAMINATION,
APRIL 2018**

Non-Semester

Astanga Yoga

வரலாறும் தத்துவமும்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. Define the yoga.
யோகாவின் வரையறை யாது?
2. Write short note on 'O' BIKSHU.
சற்குரு 'சீரோ பிக்ஷு' குறிப்பு வரைக.
3. Write three types of characters (Gunas) in human being.
மனிதனின் முக்குணங்கள் பெயர் எழுது.
4. What is mean by 'SUZHU MUNAI' (sushmana naadi).
சுழுமுனை என்றால் என்ன?
5. Write short note on 'Sri Pathanjali Maharishi'.
'பூநீ பதஞ்சலி மஹரிஷி' குறிப்பு வரைக.
6. Write short note about yoga in Natya Folk art.
நாட்டுப்புறக் கலையில் யோகா குறிப்பு வரைக.

7. Write satguru 'O' BIKSHUS' universal prayer.
சற்குரு சீரோ பிக்ஷுவின் 'UNIVERSAL PRAYER'.
8. What is meant by Bramacharya?
பிரம்மச்சரியம் என்றால் என்ன?
9. What is mean by Swadhyaya?
ஸ்வாதியாயம் என்றால் என்ன?
10. What is mean by Dharana?
தாரணை என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Explain about the modern growth in the field of Yoga.
யோகத்துறையின் நவீன வளர்ச்சி பற்றி விவரி.

Or

- (b) Write the benefits of Yoga.
யோகாவின் நன்மைகள் யாவை?
12. (a) Explain about yoga and food habits.
யோகாவும் உணவு முறைகளும் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about arteries (Naadis).
நாடிகள் பற்றி விவரி.

13. (a) Explain about 'SRI PATHANJALI MAHARISHI' and his incarnations (avatars).

ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷி பற்றியும் அவரின் அவதாரங்களும் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about yoga in vedas and smirithi literature.

வேதங்களில் யோகம், ஸ்மிருதி, இலக்கியங்களில் யோகம் பற்றி விவரி.

14. (a) Explain about yoga in PURANAS and NATYA FOLK art.

காவிய புராண யோகம், நாட்டுப்புறக் கலையில் யோகம் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain in detail about Satguru 'O' Bikshu's service towards yoga.

சற்குரு சீரோ பிக்ஷு ஆற்றிய யோகத் தொண்டுகள் யாவை?

15. (a) Explain about Satguru 'O' Bikshu's advises and his free medicines.

சற்குரு சீரோ பிக்ஷுவின் போதனைகள் பற்றியும் அவர் அளித்த இலவச மருந்து பற்றியும் விவரி.

Or

- (b) Explain about subdivisions of Niyama.

நியமத்தின் உட்பிரிவுகள் பற்றி விவரி.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer all questions.

16. (a) Explain about 'Sri Pathanjali Maharishi' astanga yoga.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷியின் அஷ்டாங்க யோகம் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about Chakra meditation.

சக்கரா தியானம் பற்றி விவரி.

17. (a) Explain about ten Naadis mentioned by Aavaiyar.

ஓளவையார் கூறும் பத்து நாடிகள் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about 'Sri Pathanjali Maharishi' history and his sastras given to the world.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷியின் சரித்தரம் அவர் உலகிற்கு அளித்த சாஸ்திரங்கள் யாவை?

18. (a) Explain about yoga in various times.

யோகாவின் வெவ்வேறு கால வளர்ச்சி பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about subdivisions of Iyama and write about Samadhi.

இயமத்தின் உட்பிரிவுகள் பற்றியும் சமாதி பற்றியும் விவரி.

CP-8741

Sub. Code

13

**DIPLOMA IN ASTANGA YOGA EXAMINATION,
APRIL 2018**

Non-Semester

யோகாசனங்கள்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write down the Moola Mantra of Sri Pathenjali Maharishi.
ஸ்ரீ பதஞ்சலி மகரிஷியின் மூலமந்திரத்தை குறிப்பிடவும்.
2. What are the things yoga practioner should not do while practicing yoga?
யோகாசனங்கள் பயிலும்போது முக்கியமாக எவையெல்லாம் செய்யக் கூடாது?
3. Write down the Surya Namaskar Manthra.
சூர்ய நமஸ்கார மந்திரத்தை குறிப்பிடவும்.
4. What are the five important regulations of practicing yogasanas?
யோகப் பயிற்சியின் போது முக்கியமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஐந்து விதிமுறைகளை கூறவும்.
5. What are the benefits of Shanthi Asana?
சாந்தி ஆசனத்தின் பலன்கள் யாவை?

6. What are the benefit of Pavanamukthasana.
பவனமுக்த ஆசனத்தின் பலன்களை குறிப்பிடவும்.
7. What are the benefit of Pujankasana?
புஜங்காசனத்தின் பலன்களை கூறவும்.
8. What are the benefits of Vajrasana?
வஜ்ராசனத்தின் நன்மைகளை கூறவும்.
9. What are the benefits of Utkatasana?
உட்கட்டாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
10. Write down the name of three asanas that cures blood pressure.
இரத்தஅழுத்த நோயை கட்டுப்படுத்தும் மூன்று யோகாசனங்களை கூறவும்.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) Why suryanamaskar is needed after eye sight gone?
கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரமா? – குறிப்பு வரைக.
- Or
- (b) What are the preliminary exercises and explain their benefits?
தொடக்கநிலை பயிற்சிகளையும், அதன் பலன்களையும் விவரி.
12. (a) How to do Paschimotasanans and write the benefits of the Asana?
பச்சிமோதாசனா எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) How to do Halasana and write the benefits of the Asana?

ஹாலாசனா செய்வது எப்படி? அதன் பலன்களை குறிப்பிடவும்.

13. (a) How to do Paravai asana and explain its benefits?

பறவை ஆசனம் எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) How to do saphthavajrasana and write the benefits?

சப்தவஜ்ரசாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

14. (a) How to do Janursirasana and write the benefit of the Asana?

ஜானுசீராசனம் எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? இதன் பலன்கள் கூறவும்.

Or

- (b) How to do Salahasana and write the benefit of the Asana?

சலபாசனம் செய்யும் முறையையும் பலன்களையும் விவரி.

15. (a) How to do Sarvangasana and write the benefits also?

சர்வாங்க ஆசனம் செய்யும் முறையை விவரி. அதன் பலன்களையும் குறிப்பிடவும்.

Or

- (b) How to do Majasana and write their benefits?

மச்சாசனம் செய்யும் முறையையும் பலன்களையும் கூறவும்.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain about pranayama types and explain its step by step method.

பிராணயாம வகைகளை விவரித்து அதன் நிலைகளை எழுதவும்.

Or

- (b) What are the precautions to be taken for doing pranayama?

பிராணயாமம் செய்யும்போது எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் யாவை?

17. (a) Explain about the benefits of practicing Kriyas.

கிரியாஸ் பயில்வதன் பலன்கள் யாவை? விவரிக்கவும்.

Or

- (b) Explain about the types of meditation and benefits.

தியானத்தின் வகைகளையும் அதன் பயனையும் குறிப்பிடவும்.

18. (a) Explain about the important regulations of Yogasanas.

யோகாசனங்களின் முக்கிய விதி முறைகளை விவரிக்கவும்.

Or

- (b) How to do vibarithakarani and mention its benefits?

விபரீதகரணி ஆசனம் செய்முறையும், பலன்களையும் குறிப்பிடவும்.

CP-8742

Sub. Code

15

**DIPLOMA IN ASTANGA YOGA EXAMINATION,
APRIL 2018.**

Non - Semester

பிராணயாமம் முத்திரைகள்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. Why to do Naadi Shuddhi?

நாடி சுத்தியை நாம் ஏன் செய்ய வேண்டும்?

2. What are the asanas that ensures good functioning of Thymus Gland?

தைமஸ் சுரப்பியை ஊக்குவிக்கக்கூடிய ஆசனங்கள் எவை?

3. What are the asanas that ensure reduce the body weight? (Obesity).

உடல் எடையை குறைப்பதற்கு பயன்படும் ஆசனங்கள் எவை?

4. Explain about the yogic way breathing method?

யோகி முறை மூச்சுப் பயிற்சி பற்றி எழுதுக.

5. Write short note on Sadandha?

ஸகந்தா - குறிப்பு வரைக.

6. What is mean by Mudras?

முத்திரை என்றால் என்ன?

7. What are the benefits of Surya Mudra?

சூரிய முத்திரையின் பயன்களை எழுதுக.

8. Write about note on Asthuma and Mediation.

ஆய்த்து மாவும் தியானமும் குறிப்பு வரைக.

9. Write short note on Seethali.

சீத்தளி குறிப்பு வரைக.

10. Write the benefits of Linga Mudra.

லிங்க முத்திரையின் பயன்களை விவரி.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) Explain about Naadi Shuddi.

நாடி சுத்தியைப் பற்றி விவரிக்க.

Or

(b) Write about the Yogasanas table for good functioning of ductless glass.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை நன்றாக சுரக்க, செய்ய வேண்டிய ஆசனங்களை அட்டவணைப்படுத்துக.

12. (a) What are all the benefits of pranayama?

பிராணாயாமத்தின் பயன்களை விவரிக்க.

Or

- (b) Explain about Pranayamas - Seethali / Sheetkari / Sadantha / Bramary?

சீத்தளி, சீத்காரி, ஸகந்தா, பிரமாரி வகை பிராணாயாமங்களைப் பற்றி விவரிக்க.

13. (a) In what ways the pranayama benefits the students?

மாணவர்களுக்கு பிராணாயாமம் எவ்வாறு உதவுகிறது? விவரி.

Or

- (b) In what ways the pranayama benefits the women? Explain.

பிராணாயாமம் பெண்களுக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது? விவரி.

14. (a) Explain about the process of ustrasana and mention its benefits.

உசட்டானம் செய்யும் முறையையும் அதன் பயன்களையும் விவரி.

Or

- (b) Explain about the demo of Bhujangasana and its benefits.

புஜங்காசனத்தின் செய்முறை விளக்கத்தையும், அதன் நன்மைகளையும் விவரி.

15. (a) Explain about the demo Matchasana and write its benefits.

மச்சானத்தின் செய்முறையையும், பயன்களையும் விவரி.

Or

- (b) Explain about the steps of Piraiasana and write down the benefits.

பிரையாசனத்தின் செய்முறை விளக்க நிலைகளையும், பலன்களையும் குறிப்பிடுக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Write down the table for diseases vs curing Asanas.
வியாதிகளையும், வியாதிகளை நீக்கும் ஆசனங்களையும் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about the method of Stomach / Chest / Shoulder type Pranayama.

வயிற்று முறை, மார்பு முறை, மூச்சுப் பயிற்சி, தோள்பட்டை மூச்சுப் பயிற்சி பற்றி விவரி.

17. (a) Explain about Pranayama.

பிராணாயாமம் விளக்குக.

Or

- (b) What is mean by Mudras? Explain any five mudras and its benefits.

முத்திரை என்றால் என்ன? ஏதாவது ஐந்து முத்திரைகளையும், அதன் பயன்களையும் விவரிக்க.

18. (a) Why Asthuma is coming? What are all the asanas to prevent Asthuma and how to do it?

ஆஸ்துமா ஏன் வருகிறது? ஆஸ்துமாவை தடுக்கும் ஆசனங்களையும் அதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை பற்றியும் விவரிக்க.

Or

- (b) How to do Vibareethakarani? Explain its benefits.

விபரீதக்கரணி - எவ்வாறு செய்வது என்பதை பற்றியும், அதன் பயன்களையும் விவரி.

CP-8743

Sub. Code

16

**DIPLOMA IN ASTANGA YOGA EXAMINATION,
APRIL 2018**

Non-Semester

யோகச் சிகிச்சை

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. Write about Siddha's basic human courtesy to be followed.
சித்தர்கள் கூறும் அடிப்படை மனித பண்புகள் யாவை?
2. How can we find Diabetes in a person?
நீரிழிவு உள்ளதை எப்படி அறியலாம்?
3. What is the full explanation of yoga?
யோகாசன முழுவிளக்கம் யாது?
4. How do you Salabasana?
சலபாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?
5. Write short note on Anxiety and blood pressure.
கவலையும் இரத்த அழுத்தமும் குறிப்பு வரைக.
6. Write short note on food and blood pressure.
உணவும் இரத்த அழுத்தமும் குறிப்பு வரைக.

7. What are the reasons that causes back pain?

முதுகு வலி ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?

8. Write short notes on anxiety and back pain.

மனக்கவலையும் கழுத்து முதுகு வலியும் குறிப்பு வரைக

9. Write any three Siddha treatment for knee pain.

மூட்டு வலிக்குரிய சித்த வைத்தியம் மூன்று கூறுக.

10. Write any three reasons that causes obesity.

உடல் எடை அதிகமாகக் காரணங்கள் மூன்று கூறுக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) What are all the reasons that causes Diabetes?

நீரிழிவு வியாதி வரக் காரணங்கள் விவரி.

Or

(b) What are all the reasons that causes blood pressure?

இரத்த அழுத்தம் வர என்னென்ன காரணங்கள் விவரி.

12. (a) Write about back bone and three types of back pain.

முதுகெலும்பு பற்றியும் மூன்று வித முதுகுவலி பற்றியும் எழுது.

Or

(b) What are all the important steps to be followed to avoid back pain?

முதுகுவலி வராமல் பாதுகாக்க முக்கிய வழிகள் பற்றி கூறுக.

13. (a) Explain about knee pain and knee Rhumathoid.

மூட்டு வலி/மூட்டு வாதம் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about the Omkara meditation and blood pressure.

ஓம்கார தியானமும் இரத்த அழுத்தமும் பற்றி விவரி.

14. (a) Explain about the veerasana and its benefits.

வீராசனம் செய்முறை பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) Explain about the Naukasana and its benefits.

நெளகாசனம் செய்முறை பலன்கள் யாவை?

15. (a) Explain about vamana Thouthi kriya. And write its benefits.

வாமன தெளதி கிரியை பற்றி விவரி. அதன் பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) How to do Santhi Asana which releases stress and tension?

மன அழுத்தம் நீக்கும் சாந்தி ஆசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer all questions.

16. (a) Explain about the yoga therapy for diabetes.

நீரிழிவிற்குரிய யோகச் சிகிச்சைகள் யாவை?

Or

- (b) Explain about the yoga therapy for blood pressure (B.P).

இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் யோகச் சிகிச்சைகள் முறைகள் யாவை?

17. (a) Explain about the yoga therapy for back pain.

முதுகு வலி நீக்க யோகச் சிகிச்சைகள் யாவை?

Or

- (b) Explain about the yogasanas that cures knee pain.

மூட்டுவலி நீக்கும் யோகாசனங்கள் செயல்முறை விளக்ககம் எழுதுக.

18. (a) Explain about Inter course Vs Knee pain – Knee pain Vs Walking – Knee pain Vs food habits.

உடல் உறவும் மூட்டுவலியும் / மூட்டுவலியும் நடைபயிற்சியும் / மூட்டுவலியும் உணவு முறையும் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about the yoga therapy which reduces the body weight (obesity).

உடல் எடை குறைய செய்ய வேண்டிய யோகச் சிகிச்சை பற்றி விவரி.
