

CP-9542

Sub. Code

96613

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2018****First Year****Astanga Yoga****உடல் அறிவியல்****(2017 onwards)**

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

**பகுதி அ**

(10 × 2 = 20)

**அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி**

1. முதுகுத்தண்டின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
2. நாடிசுத்தி என்றால் என்ன?
3. அதிக சர்க்கரையின் அறிகுறிகளை எழுதுக.
4. தசைகளின் வகைகளை எழுதுக.
5. முத்திரை என்றால் என்ன?
6. நீரிழிவின் நான்கு வகைகளை எழுதுக.
7. மனித குணம் வரையறு.
8. பீனியல் சுரப்பியின் பயன்களை எழுதுக.
9. நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்றால் என்ன?
10. பஞ்ச பூதங்கள் என்றால் என்ன?

## பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) இதயத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.  
(அல்லது)  
(ஆ) முதுகுத்தண்டின் அமைப்பை படத்துடன் விளக்குக.
12. (அ) கணையத்தின் செயல்பாடுகள் மற்றும் பயன்களை எழுதுக.  
(அல்லது)  
(ஆ) நுரையீரலின் செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக.
13. (அ) சிறுநீரகத்தின் அமைப்பு பற்றி எழுதுக.  
(அல்லது)  
(ஆ) ஆண்மைக் குறைவிற்கான காரணங்களை எழுதுக.
14. (அ) தைமஸ் சரப்பியின் பயன்களை எழுதுக.  
(அல்லது)  
(ஆ) மனித குணத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.
15. (அ) தவறான தேக அமைப்பை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகள் பற்றி எழுதுக.  
(அல்லது)  
(ஆ) பஞ்ச பூதங்களுக்கும் உடல் உறுப்புகளுக்குமான ஒற்றுமையை விளக்குக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) முதுகெலும்பு என்றால் என்ன? வகைகளை விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) நாடிகுத்தி பிராணயாமம் செய்முறை மற்றும் பயன்களை எழுதுக.

17. (அ) நீரிழிவின் நான்கு வகைகள் மற்றும் மேம்பாட்டிற்கான யோகப் பயிற்சி முறைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம் மேம்பாட்டிற்கான யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

18. (அ) பிடியூட்டரி மற்றும் பீனியல் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகள், அவற்றை மேம்படுத்தும் யோகாசன பயிற்சி முறைகளை விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) சிறுநீரகத்தின் திறனை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சி முறைகளை எழுதுக.

CP-9543

Sub. Code

96614

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2018

First Year

Astanga Yoga

வரலாறும் தத்துவம்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. யோகா என்றால் என்ன?
2. யோகாவின் நன்மைகள் இரண்டினை எழுதுக.
3. இராஜசிக் உணவு முறை வரையறு?
4. மனிதனின் மூன்று வகையான குணங்கள் யாவை?
5. நாடி வரையறு.
6. சக்கரங்களின் பெயர்களை எழுதுக.
7. சக்கரங்களின் பயன்கள் மூன்றினை எழுதுக.
8. சுரப்பிகளின் பெயர்கள் நான்கினை எழுதுக.
9. தாரணை வரையறு.
10. சமாதி என்றால் என்ன?

## பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) யோகாவின் நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) யோக தத்துவம் பற்றி விளக்குக.

12. (அ) சாத்வீக உணவு முறை பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) மனிதனின் மூன்று குணங்களை விவரி.

13. (அ) பிங்கலை நாடியின் இயக்கம் மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சக்கரங்களின் பெயர்கள் மற்றும் அமைப்பு பற்றி எழுதுக.

14. (அ) பரதக் கலையில் யோகாவின் அறிமுகம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) உபநிடதங்கள் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி விவரி.

15. (அ) சற்குரு சீரோ பிக்ஷீவின் போதனைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) தியானத்தின் மகிமை பற்றி எழுதுக.

## பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) ஒளவையார் குறிப்பிட்டுள்ள பத்து நாடிகள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சுரப்பிகளின் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படும் உடல் உறுப்புகள் பற்றி எழுதுக.

17. (அ) இலக்கியங்களில் யோகக்கலை எப்படியுள்ளது என்பது பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) இராமாயணத்தில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி எழுதுக.

18. (அ) அஷ்டாங்க யோகம் பற்றி விரிவாக விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) சீரோ பிக்ஷீவின் யோகத் தொண்டுகள் பற்றி விளக்குக.

---

CP-9544

Sub. Code

96615

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2018

First Year

Astanga Yoga

யோகாசனங்கள்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. யோகாசனம் பற்றி விளக்கம் தருக.
2. விடாமுயற்சி என்றால் என்ன?
3. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்றால் என்ன?
4. சூரிய நமஸ்காரத்தின் பயன்கள் மூன்றினை எழுதுக.
5. யோகாவின் நன்மைகள் மூன்றினை எழுதுக.
6. பவன முக்தாசனத்தின் பயன்கள் மூன்றினை எழுதுக.
7. பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?
8. சீத்தளி பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?
9. தியானம் என்றால் என்ன?
10. சக்கரா தியானத்தின் பயன்களை எழுதுக.

## பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) யோகப் பயிற்சியாளர் ஆவதற்குரிய அடிப்படை தகுதிகள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) நம்பிக்கை வகுப்பில் கலந்து கொள்வதால் கிடைக்கும் பலன்கள் யாவை?

12. (அ) சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் உண்டாகும் நன்மைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) முஸ்லீம்களும் சூரிய வழிபாடும் பற்றி எழுதுக.

13. (அ) அர்த்த ஹாலசனம் செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) புஜங்காசனம் செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

14. (அ) பிரமாரி பிராணாயாமம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

- (ஆ) சதந்தா பிராணாயாமம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

15. (அ) நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்றால் என்ன?

(அல்லது)

- (ஆ) தியானத்தின் வகைகளை எழுதுக.



## பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) சூரிய நமஸ்காரம் நிலைகள், மந்திரம், மூச்சு பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) நேராக படுத்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள் மூன்றினை பலனுடன் எழுதுக.

17. (அ) சீத்காரி பிராணாயாமம் செய்முறை பயிற்சி மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) ஜலந்திர பந்தம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

18. (அ) சக்கரங்களின் வகைகள் மற்றும் குணநலன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சக்கரா தியானம் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

CP-9545

Sub. Code

96617

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2018

First Year

Astanga yoga

பிராணாயாமம், முத்திரைகள்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. நாடி சுத்தி பற்றி குறிப்பு வரைக.
2. மூலநோய் நீங்க என்ன யோகாசனம் செய்ய வேண்டும்?
3. தைமஸ் சுரப்பி சிறப்பாக இயங்க என்ன யோகாசனம் செய்ய வேண்டும்?
4. பிராணாயாமம் பற்றி திருமூலர் கூறும் பாடல் எழுது.
5. பிரமாரி பிராணாயாமம் பற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக.
6. தீட்டா அலைகள் பற்றி குறிப்பு வரைக.
7. பிராணாயாமம் பற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக.
8. சூன்ய முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?
9. நெருப்பு, நீர் மூலகத்தின் விரல்கள் பெயர் எழுது.
10. விங்க முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?

## பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) நாடி சுத்தியும் அதன் பலன்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) யோகி முறை மூச்சுப் பயிற்சி எப்படி செய்யவேண்டும்?  
அதன் பலன்கள் யாவை?

12. (அ) குடல் சுத்தமாக பிராணாயாமம் எப்படி பயன்படுகிறது?

(அல்லது)

(ஆ) பெண்களுக்கு பிராணாயாமம் எப்படி பயன்படுகிறது?

13. (அ) அபான வாயு முத்திரை, லிங்க முத்திரை எப்படி செய்ய  
வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) பிராணாயாமத்தை விஞ்ஞான ரீதியாக அணுகி விவரி.

14. (அ) ஆஸ்துமா நோய்க்கான பல்வேறு காரணங்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) யோக முத்ராவின் நன்மைகள் யாவை?

15. (அ) புஜங்காசனத்தின் நன்மைகள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) உசட்டாசனத்தின் நன்மைகள் யாவை?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) நாளமில்லா சுரப்பிகளும் அவை நன்றாக சுரக்க செய்யவேண்டிய யோகாசனங்கள் பட்டியலிடுக.

(அல்லது)

- (ஆ) உடல்வரை / பெண்கள் மாதவிடாய் நீங்க / ஆஸ்துமா நீங்க / மன அமைதிக்கு / நீரிழிவு நீங்க என்ன யோகாசனங்கள் செய்ய வேண்டும்?

17. (அ) பிராணாயாமம் நம் உடலில் செயல்படும் விதம் மற்றும் நன்மைகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) என்றும் இளமையுடன் வாழ பிராணாயாமம் எப்படி பயன்படுகிறது? இதயத்தை பிராணாயாமம் எப்படி பாதுகாக்கிறது?

18. (அ) பிரிதிவி முத்திரை/ சூரிய முத்திரை / வருண முத்திரை / பிராண முத்திரை / அபான முத்திரை எப்படி செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) ஆஸ்துமாவிற்குரிய யோகச் சிகிச்சை பற்றி விவரி.

CP-9546

Sub. Code

96618

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2018

First Year

Astanga Yoga

யோகச் சிகிச்சை

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. கணையம் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
2. காலை/மதியம்/இரவு சாப்பாட்டில் எப்படியிருக்க வேண்டும்.
3. யோகாசனம் என்றால் என்ன?
4. யோகாசன விதி முறைகள் நான்கு மட்டும் எழுது.
5. நீரிழிவு நீக்கும் யோகாசனங்கள் இரண்டு பெயர் மட்டும் எழுது.
6. இரத்த அழுத்தம் சிறு குறிப்பு வரைக.
7. அஷ்டாங்க யோகத்தில் எட்டுப்படிகள் பெயர் மட்டும் எழுதுக.
8. சின் முத்திரை சிறு குறிப்பு வரைக.
9. மனித முதுகெலும்பின் வரிசைகள் யாவை?
10. கழுத்து முதுகு வலி வரக் காரணங்கள் இரண்டு கூறு.

## பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) நீரிழிவு நீக்கும் சித்த வைத்தியங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) நீரிழிவு நோய் தோன்ற காரணங்கள் யாவை?

12. (அ) இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் சித்த வைத்தியம் பற்றி எழுதுக.

13. (அ) முதுகு வலி ஏற்பட காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) முதுகு வலி நீக்கும் மூன்று யோகாசனங்கள் செயல்முறை பற்றி விவரி.

14. (அ) மூட்டு வாதம் ஏற்பட காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) மூட்டு வலி நீக்கும் மூன்று யோகாசனங்கள் செயல்முறை விளக்கம் தருக.

15. (அ) உடல் எடை அதிகமாக காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) உடல் எடை குறைக்கும் யோகாசனங்கள் பற்றி விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) நீரிழிவு வராமல் இருக்க யோக வழிமுறைகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) நீரிழிவிற்குரிய சித்த மருத்துவம் மற்றும் தியானம் பற்றி விவரி.

17. (அ) இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் யோகாசனங்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு குறிப்பு விளக்கம் தருக.

நிகழ் காலமும் – இரத்த அழுத்தமும்

செல்போனும் – இரத்த அழுத்தமும்

கவலையும் – இரத்த அழுத்தமும்

18. (அ) உடல் எடை குறைக்கும் யோகச் சிகிச்சை பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மூட்டு வலி மற்றும் மூட்டு வாதம் பற்றியும் முழுமையாக விவரி.