

C-0704

Sub. Code

22211

DIPLOMA EXAMINATION, APRIL 2019

Non Semester

Asthangha Yoga

உடல் அறிவியல்

(CBCS – 2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Define Human Anatomy.
மனித உடல் வரையறு.
2. What is Joints?
மூட்டுக்கள் என்றால் என்ன?
3. What is Mudra?
முத்திரை என்றால் என்ன?
4. Write two benefits of Insulin.
இன்சலின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
5. What is pancreas?
கணையம் என்றால் என்ன?
6. Write the functions of kidneys.
சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

7. What is Endocrine glands?
நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்றால் என்ன?
8. Write two benefits of pitutary glands.
பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
9. What are pancha Budha? (Five elements)
பஞ்சபூதம் என்றால் என்ன? (ஐந்து கூறுகள்)
10. What is posture?
தேக அமைப்பு என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) What is Bone? Mention its functions.
எலும்பு என்றால் என்ன? அதன் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

Or

- (b) Mention the functions of Spinal Cord.
முதுகுத்தண்டின் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

12. (a) Write in detail about types of Diabetics.
நீரிழிவின் வகைகளை விரிவாக எழுதுக.

Or

- (b) Explain the benefits of practicing Mudras?
முத்திரை பயிற்சியின் பயன்களை எழுதுக.

13. (a) Write the symptoms and causes of Kidney failure.
சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகள் மற்றும் காரணங்களை எழுதுக.

Or

(b) Write about the yogic practices for impotency.

ஆண்மைக் குறைவினை மேம்படுத்தும் பயனுள்ள யோகப் பயிற்சி முறைகளை எழுதுக.

14. (a) Explain the Human character.

மனிதின் தன்மை பற்றி விளக்குக.

Or

(b) Explain structure and functions of Thyms gland.

தைமஸ் சுரப்பியின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு பற்றி விளக்குக.

15. (a) Write a detail note on panchaputhas Five Elements.

பஞ்ச பூதங்கள் ஐந்து கூறுகள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

Or

(b) Mention the yogic practices aimed at improve human character.

மனித குணத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Mention the types of Spinal cord and its importance.

முதுகெலும்பின் வகைகளையும் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் எழுதுக.

Or

(b) Draw a neat diagram of Digestive system. Mention its function and yogic practices for the development of digestive system.

செரிமான மண்டலத்தின் படம் வரைந்து அதன் செயல்பாடுகள் மற்றும் மேம்பாட்டிற்கான யோகப் பயிற்சியினை எழுதுக.

17. (a) Explain the types of Diabetics and mention the yogic practices for the development of pancreas.

நீரிழிவின் வகைகள் மற்றும் கணையத்தின் மேம்பாட்டிற்கான யோகப் பயிற்சிகளை விளக்குக.

Or

- (b) Write about the yogic practices for impotency.

ஆண்மைக் குறைவினை மேம்படுத்தும் பயனுள்ள யோகப்பயிற்சி முறைகளை எழுதுக.

18. (a) Briefly explain yoga Diet.

யோக உணவு முறைகளைப் பற்றி விரிவாக விளக்குக.

Or

- (b) Mention the yogic practices for good body posture

நல்ல தோற்றப் பொலிவிற்கான தேகத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

C-0705

Sub. Code

22212

DIPLOMA EXAMINATION, APRIL 2019

Non-Semester

Asthanganga Yoga

HISTORY AND PHILOSOPHY OF YOGA

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Define yoga.
யோகா வரையறு.
2. Mention the types of yoga.
யோகாவின் வகைகளை குறிப்பிடுக.
3. Write short note on Thamasik diet.
தமசிக் உணவுமுறை பற்றி எழுதுக.
4. Write short note on food habits of yoga.
யோகா உணவுமுறை பற்றி குறிப்பிடுக.
5. Write the name of ten nadi mentioned by Avvaiyar?
ஒளவையார் குறிப்பிட்டுள்ள 10 நாடிகள் யாவை?
6. Write sahasrara chakra.
சகஸ்ரார சக்கரம் பற்றி எழுதுக.

7. Write about yogic art.
யோகக் கலை பற்றி எழுதுக.
8. What is yogasutra?
யோக சூத்ரா என்றால் என்ன?
9. What is niyama?
நியமம் என்றால் என்ன?
10. What is dharana?
தாரணை என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Explain the aim and objectives of yoga.
யோகாவின் நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Explain Maniproraga Chakara.
மணிபூரக சக்கரம் பற்றி விளக்குக.

12. (a) Write about Moola dhara chakra.
மூலாதார சக்கரம் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Explain the benefits of glands.
சுரப்பிகளின் பயன்கள் பற்றி எழுதுக.

13. (a) Explain the structure and function of Nadis.
நாடிகளின் அமைப்பு மற்றும் பயன்களை எழுதுக.

Or

(b) Write about the role of yoga in mahabharatha.

மகாபாரதத்தில் யோகாவின் பங்கு பற்றி எழுதுக.

14. (a) Explain about satguru 'O' Bikshu.

சற்குரு சீரோ பிக்ஷீ பற்றி விவரி.

Or

(b) Write about the benefits of vishudhi chakra.

விக்ருதி சக்கரம் பற்றி எழுதுக.

15. (a) Explain about the sub divisions of Niyama.

நியமத்தின் உட்பிரிவுகள் பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain the concept of samathi.

சமாதி பற்றி விளக்கம் தருக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Write about the benefits and philosophy of yoga.

யோக தத்துவம் மற்றும் நன்மைகள் பற்றி எழுதுக.

Or

(b) Briefly explain the types of yoga.

யோகாவின் வகைகளை விரிவாக எழுதுக.

17. (a) What is yoga diet? Explain its types.

யோக உணவுமுறை என்றால் என்ன? அதன் வகைகளை விளக்குக.

Or

3

C-0705

(b) What is chakra? Mention its benefits.

சக்கரம் என்றால் என்ன? அதன் பயன்களை விளக்குக.

18. (a) Explain about the secret of spiritual success.

ஆன்மீகத்தின் வெற்றி ரகசியம் பற்றி எழுதுக.

Or

(b) Explain about Sri Pathanjali Maharishi's Astanga yoga.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷியின் அஷ்டாங்க யோகம் பற்றி விவரி.

C-0706

Sub. Code

22213

DIPLOMA EXAMINATION, APRIL 2019

Non-Semester

Astanga Yoga

Yogasanas (யோகாசனங்கள்)

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write short note on Meditation.
தியானம் குறிப்பு வரைக.
2. Write short note on Guru Bakthi.
குரு பக்தி குறிப்பு வரைக.
3. Write down the dress code for male/female for doing yogasava?
யோகாசனம் செய்ய ஆண்/பெண் உடைகள் பற்றி எழுதுக.
4. Write down the chakras in our body?
உடலில் உள்ள சக்கரங்களின் பெயர் எழுதுக.
5. Write down the Surya Namaskaras Mautra?
சூரிய நமஸ்கரத்தின் மந்திரம் எழுதுக.
6. Write down the four stages/order names of Asana?
யோகாசன நிலைகள் நான்கு பெயர் மட்டும் எழுது.

7. What are the rules and regulations about yoga for followed for women?

பெண்களுக்குரிய யோகாசனம் விதிகள் யாவை?

8. What are the benefits of Halasana?

ஹாலசனத்தின் பலன்கள் யாவை?

9. What are the benefits of Salabasana?

சலபாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?

10. How to do Padmololasana?

பத்ம லோலாசனம் செய்முறை யாது?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions, choosing either (a) or (b).

11. (a) How to do Januserasana and write down its benefits?

ஜானுசீராசனம் செய்முறையும் பலன்களும் எழுது.

Or

(b) How to do saphthavajrasana and write down its benefits?

சப்தவஜ்ராசனம் செய்முறையும் பலன்களும் எழுது.

12. (a) How to do Vibasithakarani and write down its benefits?

விபாீதகரணியின் செய்முறை மற்றும் பலன்கள் யாவை?

Or

(b) How to do Utkathasana and write down its benefits?

உட்காட்டாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

13. (a) Write down the two songs of Thirumular about Pranayana.

திருமூலர் பிராணாயாமம் பற்றி கூறும் பாடல் இரண்டும் விளக்கமும் எழுதுக.

Or

- (b) What are the benefits of Pranayana?

பிராணாயாமத்தின் நன்மைகள் யாவை?

14. (a) How to do uttiyanbandha and write down its benefits.

உட்டியானா பந்தம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

Or

- (b) Explain about three types of Kriyas and mention its benefits.

கிரியைகள் மூன்று மட்டும் செய்முறையும் பலன்களும் எழுதுக.

15. (a) Explain about the benefits of Chakra Meditation.

சக்கரா தியானத்தின் நன்மைகள் யாவை?

Or

- (b) Explain about the different types of meditation.

தியானத்தின் வகைகள் எழுதுக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** the questions.

16. (a) Explain about chakra meditations.

சக்ரா தியானம் செய்முறை பற்றி விவரி.

Or

3

C-0706

- (b) Explain about the three types of bandhas and its benefits.

மூன்று பந்தங்கள் செய்முறையும் பயன்களும் பற்றி விவரி.

17. (a) Explain about meditation and its benefits.

தியானம் தியானத்தின் வகைகள் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Explain about the Pranayama types.

பிராணயாம வகைகள் விவரி.

18. (a) Explain about Yogamudra and its benefits.

யோகமுத்ரா செய்முறையும் பயன்களும் விவரி.

Or

- (b) Write down any twenty benefits of yogasana?

யோகாசனத்தின் நன்மைகள், இருபது எழுதுக.

C-0707

Sub. Code

22215

DIPLOMA EXAMINATION, APRIL 2019

Non-Semester

Astanga Yoga

PRANAYAMA AND MUDRAS/
பிராணாயாமமும் மற்றும் முத்திரைகளும்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write down the three benefits of Nadi Shuthi.
நாடி சுத்தியின் நன்மைகள் மூன்று எழுது.
2. Write down the three benefits of pranayama.
பிராணாயாமத்தின் பலன்கள் மூன்று எழுது.
3. Write down the names of Pancha Bhootha.
பஞ்ச பூதங்கள் பெயர் எழுது.
4. How to do Chin Mudra and write down its benefits?
சின் முத்திரை எப்படிச் செய்ய வேண்டும்? பயன்கள் யாவை?
5. What is mean by Bramary?
பிராமரி என்றால் என்ன?
6. Write down the benefits of Aadhi Mudra.
ஆதி முத்திரையின் பயன்கள் யாவை?

7. Write any three reasons for Asthma.
ஆஸ்துமா ஏற்பட மூன்று காரணங்களை எழுதுக.
8. Write down the benefits of Usattasana.
உசட்டாசனத்தின் மூன்று பயன்கள் எழுதுக.
9. Write down the three benefits of yoga mudra.
யோக முத்ராவின் மூன்று பயன்கள் எழுதுக.
10. How to do Matchyasana?
மச்சாசனம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Explain the Naadi Shudhi.
நாடி சுத்தி பற்றி விவரி.
- Or
- (b) Explain the Ductless glands.
நாளமில்லா சுரப்பிகள் பற்றி விவரி.
12. (a) Explain the higher stages of pranayama.
பிராணாயமத்தின் உயர்நிலைகள் பற்றி விவரி.
- Or
- (b) Explain about the cooling pranayamas.
குளிர்ச்சி வகை பிராணாயமங்கள் பற்றி விவரி.

13. (a) Explain about pranayama and science.

விஞ்ஞானமும், பிராணாயாமம் விளக்குக.

Or

- (b) Explain about pranayamas for students.

மாணவர்களுக்கான பிராணாயாமம் பற்றி விவரி.

14. (a) Explain about the medicine for Asthma – Naadi Shudhi.

ஆஸ்துமாவுக்கு மருந்து நாடி சுத்தி – விவரி.

Or

- (b) Explain about the Siddha treatment for Ashthma.

ஆஸ்துமாவிற்றிரிய சித்த மருத்துவம் பற்றி விவரி.

15. (a) Explain about chest level treating exercise.

மார்பு முறை மூச்சுப் பயிற்சி எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?

Or

- (b) Explain about the pranayama for strengthening the nerve system.

நரம்பு மண்டலம் பாதுகாக்கும் பிராணாயாமம் பற்றி விவரி.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain about the five types of Naadi Shudhi.

ஐந்து வகை நாடி சுத்தி பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain ductless glands and mention the yogasana that tumer the ductless glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகள் சரியாக இயங்க யோகாசனங்கள் – பற்றி விவரி.

17. (a) Write any ten types of diseases and explain yogasana that cures that diseases.

பத்து வகையான நோய்கள் பெயரும், அது குணமாக செய்ய வேண்டிய யோகசனங்கள் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain the yogasanas that strengthens and rejuvenate the chestless glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகள் அவை நன்றாக சுரக்கச் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள் பற்றி விவரி.

18. (a) Explain about the pranayama.

பிராணாயாமம் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain any six mudras with its benefits.

ஏதேனும் ஆறு முத்திரைகள் செய்முறை மற்றும் பயன்கள் பற்றி விவரி.

C-0708

Sub. Code

22216

DIPLOMA EXAMINATION, APRIL 2019

Non-Semester

Astanga Yoga

YOGA THERAPY

(2016 Onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write down the Human Qualities referred by Siddhas to cure diabetes.

நீரிழிவு நீங்க சித்தர்கள் கூறும் மனிதப் பண்புகள் மூன்று எழுதுக.

2. Write short note on Pancreas.

பான்கிரியாஸ் (கணையம்) சுரப்பி பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

3. Write down the three reasons for causing Blood Pressure.

இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான மூன்று காரணங்கள் பெயர் மட்டும் எழுது.

4. Write down the names of 8 steps of Astanga yoga.

அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டுப் படிகளின் பெயர் எழுதுக.

5. Write down the name of Mudra that cures blood pressure.

இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் முத்திரை பெயர் என்ன?

6. Write short note on Human back bone.
மனித முதுகெலும்பு பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
7. What are the reasons for Back pain?
முதுகுவலி வரக் காரணங்கள் யாவை?
8. What are the reasons for knee pain?
மூட்டுவலி வரக் காரணங்கள் யாவை?
9. Write down the name of yogasana that cure knee pain.
மூட்டு வலி நீங்க என்ன யோகாசனங்கள் செய்ய வேண்டும்?
10. What is mean by obesity?
உடல் பருமன் (obesity) என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) Explain the food habits for curing diabetes.
நீரிழிவு நீங்க உணவு முறைகள் யாவை?
- Or
- (b) Explain the symptoms of diabetes.
நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?
12. (a) Explain about the blood pressure and human qualities.
இரத்த அழுத்தம் பற்றியும், மனிதப் பண்புகள் பற்றியும் விவரி.
- Or
- (b) Explain about the blood pressure and yoga steps.
இரத்த அழுத்தமும் அஷ்டாங்க யோகங்களும் பற்றி விவரி.

13. (a) Explain about the Honkara meditation and blood pressure.

ஓம்கார தியானமும் இரத்த அழுத்தமும் பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about the human backbone and mention the types of back pain.

மனித முதுகெலும்பு, முதுகு வலியின் வகைகள் பற்றி விவரி.

14. (a) What are the precautions and important rules to be followed to avoid back pain?

முதுகுவலி வராமல் பாதுகாக்கும் முக்கிய வழிமுறைகள் யாவை?

Or

- (b) Explain about the Shanthi Asana that releases the stress and tension.

மன அழுத்தம் நீக்கும் சாந்தி ஆசனம் பற்றி விவரி.

15. (a) Explain about the reasons for leg pain

மூட்டுவாதம் ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?

Or

- (b) What are the reasons for obesity?

உடல் எடை அதிகமாகக் காரணங்கள் யாவை?

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain about the yagasanas that cures diabetes with all steps.

நீரிழிவு நீக்கும் யோகாசனங்கள் செய்முறையுடன் விவரி.

Or

3

C-0708

- (b) What are the four types of diabetes and the reasons for occurring diabetes?

நீரிழிவின் நான்கு வகைகள், அது தோன்றக் காரணங்கள் யாவை?

17. (a) What are the meditation steps to be followed for curing blood pressure?

இரத்த அழுத்தம் நீங்க தியான நிலைகள் எப்படிச் செய்யவேண்டும்?

Or

- (b) Explain about the Siddha treatment for curing B.P. and explain about Vibhareetha Karani.

இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் சித்த வைத்திய முறைகள் பற்றியும், விபரீத காரணி பற்றியும் விவரி.

18. (a) Explain about the yoga therapy method for curing Back pain.

முதுகுவலிக்குரிய யோக சிகிச்சை முறைகள் யாவை?

Or

- (b) Explain about the yoga therapy method for curing Knee pain.

மூட்டுவலிக்குரிய யோக சிகிச்சை முறைகள் யாவை?