

C-0374

Sub. Code

96613

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

First Year

Asthangha Yoga

உடல் அறிவியல்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. திசு வரையறு?
2. முத்திரை என்றால் என்ன?
3. முத்திரைகளின் பயன்கள் மூன்றினை எழுதுக.
4. இன்சலின் வரையறு.
5. சிறுநீரகத் திறனை மேம்படுத்தும் இரண்டு யோகாசனாவின் பெயர்களை எழுதுக.
6. ஆண்மைக் குறைவு என்றால் என்ன?
7. நாளமில்லா சுரப்பிகள் வரையறு.
8. பீனியல் சுரப்பியின் பயன்களை எழுதுக.
9. பஞ்ச பூதங்கள் என்றால் என்ன?
10. தேக அமைப்பு என்றால் என்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) தசையின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) நாடிகுத்தி செய்முறை விளக்கம் எழுதுக.

12. (அ) கணையத்தின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சுவாச மண்டலத்தின் செயல்முறையை எழுதுக.

13. (அ) ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்பின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகளை எழுதுக.

14. (அ) பிட்யூட்டரி சுரப்பின் பயன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) மனித குணத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

15. (அ) பஞ்சபூதங்களைப் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) தவறான தேக அமைப்பு விளக்குக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) முதுகுத் தண்டின் படம் வரைந்து அதன் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) இதயத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

17. (அ) நீரிழிவின் வகைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) அடிமுதுகெலும்பு வலியை மேம்படுத்தும் யோகப்பயிற்சி மற்றும் முத்திரைகள் பற்றி எழுதுக.

18. (அ) நாளமில்லா சுரப்பிகளை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

(அல்லது)

- (ஆ) அட்ரீனல் சுரப்பியின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

C-0375

Sub. Code

96614

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

First Year

Asthangha Yoga

வரலாறும் தத்துவமும்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்.

1. யோகா என்றால் என்ன?
2. ராஜயோகம் என்றால் என்ன?
3. யோகா உணவுமுறை என்றால் என்ன?
4. சாத்விக் உணவு முறை வரையறு?
5. நாடி என்றால் என்ன?
6. சக்கரம் என்றால் என்ன?
7. வேகம் வரையறு.
8. யஜீர் வேதம் என்றால் என்ன?
9. தியானம் என்றால் என்ன?
10. புராணங்களில் யோகாவின் பங்கு பற்றி எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்.

11. (அ) யோகாவின் நோக்கம் மற்றும் முக்கியத்துவம் பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) யோகாவின் வகைகளை எழுதுக.
12. (அ) யோக உணவு முறை விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) யோகாவின் நவீன தத்துவம் பற்றி எழுதுக.
13. (அ) சூஷ்மனா நாடி விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) சக்கரங்களின் பயன்களை எழுதுக.
14. (அ) பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் குறிப்பு வரைக.
(அல்லது)
(ஆ) சிந்து சமவெளி நாகரீக காலத்தில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி எழுதுக.
15. (அ) சற்குரு சீரோ பிக்ஷீ பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) யமாவின் ஒழுக்க கட்டங்கள் பற்றி எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்.

16. (அ) யோகாவின் வளர்ச்சி மற்றும் முக்கியத்துவம் பற்றி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) ராஜ யோகத்தின் கோட்பாடுகளை எழுதுக.

17. (அ) நாடிகள் மற்றும் அதன் செயல்பாடுகளை விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சக்கரங்களின் வகைகளை விரிவாக எழுதுக.

18. (அ) யோகாவின் எட்டு படிகளை விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) சற்குரு சீரோ பிக்ஷிவின் போதனை மற்றும் வெற்றியின் இரகசியம் பற்றி விளக்குக.

C-0376

Sub. Code

96615

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

First Year

Asthangha Yoga

யோகாசனங்கள்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. யோகா வரையறு.
2. யோகப்பயிற்சியாளர் ஆவதற்குரிய அடிப்படை தகுதிகள் என்ன?
3. பக்தி யோகம் என்றால் என்ன?
4. சூரிய நமஸ்காரம் – வரையறு.
5. ஆசனம் என்றால் என்ன?
6. ஆசனத்தின் நன்மைகள் இரண்டினை எழுதுக.
7. சவாசனம் என்றால் என்ன?
8. தடாசனத்தின் நன்மைகள் யாவை?
9. நின்ற நிலை ஆசனம் இரண்டினை எழுதுக.
10. நேத்தி என்றால் என்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கம் விடையளி.

11. (அ) குரு பக்தி சிறு விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) யோகாவின் எட்டுப் படிகளை விவரி.

12. (அ) சூரிய நமஸ்காரத்தில் சுவாச முறை குறிப்பிடுக.

(அல்லது)

(ஆ) சூரிய குளியல் விளக்கம் தருக.

13. (அ) நின்ற நிலையில் செய்யக்கூடிய ஏதாவது இரண்டு ஆசனங்களின் செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) அர்த்த ஹாலசனம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

14. (அ) ஹாலசனம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் நன்மைகள் பற்றி விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) விபர்த கரணி ஆசனத்தில் ஏற்படும் உடலியல் நன்மைகளை குறிப்பிடுக.

15. (அ) பிராணாயாம பயிற்சியினால் உண்டாகும் நன்மைகளை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) ஜலலேந்திர பந்தம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கம் விடையளி.

16. (அ) சூரிய நமஸ்காரம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் உளவியல் நன்மைகளை விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) மத்மாசனம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் நன்மைகளை எழுதுக.

17. (அ) பிரமரி பிராணாயாமம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

- (ஆ) மார்பு முறை மூச்சுப்பயிற்சி விவரி.

18. (அ) மூல பந்தம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

- (ஆ) அறுவகை கிரியைகள் பற்றி எழுதுக.

C-0377

Sub. Code

96617

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

First Year

Astanga Yoga

பிராணயாமம் முத்திரைகள்

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. பிராணயாமா வரையறு.
2. பிராணயாமாவின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
3. ஆசனம் என்றால் என்ன?
4. ஏதேனும் இரண்டு பிராணயாமத்தின் பெயர்களை எழுதுக.
5. நாடி சுத்தி பிராணயாமம் என்றால் என்ன?
6. நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்றால் என்ன?
7. தைராய்டு சுரப்பி வரையறு.
8. முத்திரை வரையறு.
9. ஏதேனும் இரண்டு முத்திரைகளை எழுதுக.
10. ஆஸ்துமா வரையறு.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) மார்பு முறை மூச்சுப் பயிற்சி விளக்கம் தருக.
(அல்லது)
(ஆ) யோக முறை மூச்சுப் பயிற்சி விளக்குக.
12. (அ) பிராணயாமத்தால் உடலியல் சார்ந்த நன்மைகளை விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) பிராணயாமத்தின் தத்துவம் விரிவாக எழுதுக.
13. (அ) நாடி சுத்தி பிராணயாமா செய்முறை விளக்கம் தருக.
(அல்லது)
(ஆ) அடீனல் சுரப்பியின் நன்மைகளை எழுதுக.
14. (அ) முத்திரை பயிற்சியால் உடலியல் சார்ந்த நன்மைகளை எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) முத்திரையின் வகைகளை விளக்குக.
15. (அ) ஆஸ்துமா நோய் வருவதற்கான காரணங்களை எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) ஆஸ்துமா நோயை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) கபாலாபதி பிராணயாமா செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) உஜ்ஜயி பிராணயாமா செய்முறை விளக்கம் தருக.

17. (அ) வாயு முத்திரை வருண முத்திரைகளின் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்களை குறிப்பிடுக.

(அல்லது)

(ஆ) பிராண முத்ரா மற்றும் அபண முத்ராவின் செய்முறை விளக்கம், பலன்களை குறிப்பிடுக.

18. (அ) ஆஸ்துமாவை சரிசெய்யும் உணவு முறை பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) ஆஸ்துமாவை சரிசெய்யும் தியான முறையை எழுதுக.

C-0378

Sub. Code

96618

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

First Year

Astanga Yoga

யோக சிகிச்சை

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. நீரிழிவின் நான்கு வகைகள் பெயர் கூறுக.
2. நீரிழிவு நோய் தோன்ற காரணம் இரண்டு எழுதுக.
3. சலபாசனம் எப்படி செய்யவேண்டும்?
4. அஷ்டாங்க யோகப்படிகள் எட்டு பெயர் மட்டும் எழுது?
5. சினமும் இரத்த அழுத்தமும் பற்றி குறிப்பு வரைக.
6. வஜ்ராசனம் செய்முறை பற்றி விவரி.
7. அடிமுகுது வலிக்கு காரணங்கள் யாவை?
8. முதுகுவலி நீக்கம் யோகாசனம் பெயர் இரண்டு எழுதுக.
9. புஜங்காசனம் எப்படி செய்யவேண்டும்?
10. மூட்டு வலிக்குரிய உணவு முறை யாது?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) நீரிழிவிற்கான காரணங்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) யோகாசனம் செய்ய விதிமுறைகள் யாவை?
12. (அ) நீரிழிவிற்குரிய சித்த மருத்துவம் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) நீரிழிவு வராமல் இருக்க என்ன வழிகள்?
13. (அ) சினம் - கவலை - மனஇறுக்கம் - இரத்த அழுத்தம் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) டென்சன் - பிட்யூட்டரி சுரப்பி - உணவு இரத்த அழுத்தம் விவரி.
14. (அ) இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் முத்திரை விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) விபரீதக் கரணி செய்முறை பலன் யாவை?
15. (அ) முதுகு எலும்பு பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) முதுகு வலியின் வகைகள் யாவை?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) முதுகு வலி நீக்கும் யோகச் சிகிச்சை விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) மன அழுத்தம் நீக்கும் சாந்தி ஆசனம் விவரி.

17. (அ) மூட்டு வலிக்குரிய காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) மூட்டு வலி நீக்கும் யோகாசனங்கள் யாவை?

18. (அ) நீரிழிவு நீக்கும் யோகச் சிகிச்சை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் யோகா/சித்த மருத்துவம் விவரி?

C-0379

Sub. Code

96623

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

Second Year

Astanga Yoga

சுமதி பாதம் - I (1 to 15)

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. இனி யோகம் விளக்கப்படும் பொருள் கூறுக.
2. யோகம் என்றால் என்ன?
3. மனம் என்றால் என்ன?
4. சித்தம் குறிப்பு வரைக.
5. மூடுநிலை குறிப்பு வரைக.
6. உயிரின் வெளிப்பாடு எப்பொழுது தோன்றும்?
7. உயிர் சிறு குறிப்பு வரைக.
8. இரண்டு வகை எண்ணங்கள் பெயர் மட்டும் கூறுக.
9. ஐந்து வகை மன அலைகள் பெயர் கூறுக.
10. காட்சி அளவு-சிறு குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) சமாதியோகம் -சூத்திரம் -1- “அத யோகானு சாஸனம்”-
பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) மனம்-புத்தி-சித்தம் -அகங்காரம் பற்றி விவரி.

12. (அ) சித்தத்தின் ஐந்து நிலைகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) “வ்ருத்தி ஸாரூப்ய மிதரத்ர”-விளக்குக.

13. (அ) இரண்டு வகை எண்ணங்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) ஐந்து வகை மன அலைகள் பற்றி விவரி.

14. (அ) காட்சியளவு-கருத்தளவு-உரையளவு விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) தூக்கம் பற்றி விவரி.

15. (அ) நினைவு வடிவங்கள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) பழக்கம் -சபஸ்காரம் குணம் விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) உயிர் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மன அலைகள் பற்றி விவரி.

17. (அ) வைராக்கியம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சொல் மயக்கம் பற்றி விவரி.

18. (அ) நல்லவனாக வழி பற்றி சூத்திரம்-12 கூறுவது யாது?

(அல்லது)

(ஆ) யோகப் பயிற்சிக்குரிய தகுதி பற்றி சமாதி பாதம்-14 என்ன கூறுகிறது விவரி.

C-0380

Sub. Code

96624

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2018

Second Year

Astanga Yoga

சமாதி பாதம் – II (16 to 30)

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. வைராக்கியத்தின் இரு வகைகள் யாவை?
2. சமாதி நிலை எப்பொழுது கைகூடும்?
3. சம்பிரஜ்ஞாத சமாதி என்றால் என்ன?
4. காலப் பகுதி குறிப்பு வரைக.
5. நான்கு வகை சமாதி பெயர் மட்டும் எழுதுக.
6. எந்த சமாதி முக்தி கொடுக்கும்?
7. வேதாந்தம் குறிப்பு வரைக.
8. அசம் பிரஜ்ஞாத சமாதி எப்பொழுது கை கூடும்?
9. சாதகர் ஏன் சரணாகதி அடைய வேண்டும்?
10. கரு உரு தத்துவம் குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) இருவகையான வைராக்கியம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷி கூறும் இயற்கையின் நான்கு பகுதிகள் யாவை?

12. (அ) சம்பர்ஜ்ஞான சமாதி பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) விதேக முக்தர் நிலை பற்றி விவரி.

13. (அ) அசம்பிரஜ்ஞான சமாதியில் வெற்றிபெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

(அல்லது)

(ஆ) ஈச்வர-ப்ரணிதானாத்வா விவரி.

14. (அ) கரு-உரு தத்துவம் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பேரறிவு பற்றி சூத்திரம் 25 என்ன கூறுகிறது?

15. (அ) குருவின் (ஆசான்) அவசியம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) “அனாகத ஒலி” பற்றி விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) ஓம்கார ஒலி பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மனிதனின் ஐந்து வகை உணர்வுகள் பற்றி விரி.

17. (அ) மனச் சீர்குலைவின் தடைகள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) தீவிர முயற்சி பற்றி சூத்திரம் 23 விவரி.

18. (அ) உயிர் ஒளி மிளிர வழி-சூத்திரம்-19 விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) நினைவாற்றல் பற்றி சூத்திரம் - 20 - விவரி.

C-0381

Sub. Code

96625

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

Second Year

Astanga Yoga

சாதனா பாதம் – I (1 – 15)

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. தவம் என்றால் என்ன?
2. கிரியா என்றால் என்ன?
3. சமாதியின் தடைகள் ஐந்து பெயர் கூறு?
4. அறியாமை குறிப்பு வரைக.
5. அகந்தை குறிப்பு வரைக.
6. சுகானு சயீராக – குறிப்பு வரைக.
7. வெறுப்பு – குறிப்பு வரைக.
8. ஐந்து வகை துன்பங்களின் பெயர் கூறுக.
9. கர்மா – குறிப்பு வரைக.
10. உணர்தல் குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) தவம் பற்றி விவரிக்க.
(அல்லது)
(ஆ) சமதிநிலையை தடுக்கும் 5 தடைகள் விவரி.
12. (அ) அறியாமையின் நிலைகள் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) அகந்தை பற்றி சூத்திரம் – 6 கூறுவது யாது?
13. (அ) துன்பம் – இன்பம் பற்றி சூத்திரம் 8 சொல்லதை விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) மரண பயம் பற்றி சூத்திரம் – 9 விவரி.
14. (அ) 5 வகை துன்பங்கள் பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) தியானம் பற்றி சூத்திரம் 11 கூறுவது யாது?
15. (அ) கர்மா பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) நல்ல விளைவு/தீயவிளைவு பற்றி சூத்திரம் 14 விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) கீதையில் கூறும் மூன்று துன்பமும், தவமும் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) கிரியா யோகம் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்க.

17. (அ) உடல் பற்று – வெறுப்பு விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) அறியாமை பற்றி விவரி.
18. (அ) அகந்தை பற்றி சூத்திரம் – 6 விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) பற்று பற்றி சூத்திரம் – 7 விவரி.
-

C-0382

Sub. Code

96626

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

Second Year

Astanga Yoga

சாதனா பாதம் — III (16-30)

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

1. எதிர் கால துன்பம் குறிப்பு வரைக.
2. துன்பம் ஏன் ஏற்படுகிறது?
3. ஞான இந்திரியங்கள் என்றால் என்ன?
4. மூன்று குணங்கள் யாவை?
5. பார்ப்பதில் இடம் பெறுபவை மூன்று யாது?
6. மாயை குறிப்பு வரைக.
7. துரிய நிலை குறிப்பு வரைக.
8. “ஐந்தும் அடக்கு” திருமூலர் பாடல் எழுதுக.
9. சமாதிக் குறிப்பு வரைக.
10. “தத்வமசி” குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

11. (அ) துன்பம் தடுக்க சூத்திரம் - 16 பொருள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) காண்பவன்-காணப்படும் பொருள் சூத்திரம் - 17 விளக்குக.

12. (அ) “அனுபவம்” பற்றி ஆராய்க.

(அல்லது)

(ஆ) “குணங்கள் மூன்று” ஆராய்க.

13. (அ) மனித உடலின் அடுக்குகள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பிரகிருதி - உயிர் பற்றி விவரி-சூத்திரம் - 20.

14. (அ) உயிர்-உடல்-கடவுள் பற்றி சூத்திரம் - 21.

(அல்லது)

(ஆ) “மாயை” பற்றி சூத்திரம் - 22 விளக்குக.

15. (அ) “நான்” பற்றி சூத்திரம் 23- விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) “அறியாமை” பற்றி சூத்திரம்- 24 விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

16. (அ) விவேகம் -மாயை சூத்திரம் - 26 தெளிவாக விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) ஏழு அறிவு படிகள் பற்றி விவரி.

17. (அ) இயமம் உட்பிரிவுகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சமாதி பற்றி விவரி.

18. (அ) மனித உடல் அடுக்குகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) உயிர் -உடல் சூத்திரம் - 20 விவரி.

C-0383

Sub. Code

96627

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

Second Year

Astanga Yoga

யோகாசனங்கள் – III

(2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. Write down the names of Astanga yoga eight steps.
அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டு படிகள் பெயர் மட்டும் எழுதுக.
2. Write small hints on Maharishi Pathanjali.
பதஞ்சலி மஹரிஷி பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
3. Write down names of Ductless glands.
நாளமில்லா சுரப்பிகள் பெயர் மட்டும் எழுதுக.
4. Write down four stages of yogasana.
யோகாசன வரிசைகள் நான்கு யாவை?
5. Write down benefits of Nowkasanam.
நெளகாசனத்தின் பலன்களை எழுதுக.
6. What is the benefits of Halasanam?
ஹாலாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?

7. How to practice Padmasanam?
பத்மாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?
8. What is the benefits of Meru Asanam?
மேரு ஆசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
9. How to practice Kuyabatha Asanam?
குய்யபாத ஆசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?
10. What is the benefits of Utkattasanam?
உட்கட்டாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) Explain “NIAYAMAM” in Astanga yoga.
அஷ்டாங்க யோகா “நியமம்” அதன் விளக்கம் தருக.

Or

- (b) Explain “ASANAM” in Astanga yoga.
அஷ்டாங்க யோகா ஆசனம் பற்றி விவரி.

12. (a) Explain the causes of diseases in human body.
மனித உடம்பில் நோய் வரக் காரணங்களை விளக்குக.

Or

- (b) Explain important Yoga asana name for each ductless glands.
நாளமில்லா சுரப்பிகளும் யோகாசனமும் பட்டியலிடுக.

13. (a) How to practice Artha Halasanam and write its benefits?
அர்த்த ஹாலாசனம் செய்முறை பயன் எழுதுக.

Or

(b) Write benefits of Sarvangasanam.

சர்வாங்காசனத்தின் பலன்கள் யாவை?

14. (a) Write stages of Salabasanam and its benefits.

சலபாசனம் நிலைகளும், பலன்களும் விவரி.

Or

(b) How to practice Vajrasanam and its benefits explain?

வஜ்ராசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

15. (a) How to practice Vakrasanam and explain its benefits?

வக்ராசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

Or

(b) How to practice Januseerasams explain its benefits?

ஜானுசீராசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain Astanga yoga eight steps.

அஷ்டாங்க யோகப் படிகள் எட்டு பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain functions of Ductless glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகள் செயல்பாடுகளை பற்றி விவரி.

17. (a) Write down ten rules and regulations.

யோகாசன விதிமுறைகள் பத்து எழுதுக.

Or

(b) What are the benefits of yoga Asanas?

யோகாசனத்தின் நன்மைகள் யாவை?

18. (a) Explain how to practice Batichimothasanam and its benefits?

பச்சிமோஸ்தாசனம் செய்முறையும், பலன்களும் பற்றி விவரி.

Or

(b) How to practice Bhujankasanam, Danurasanam and its benefits?

புஜங்காசனம், தணராசனம் செய்முறையும் பலன்களும் விவரி.

C-0384

Sub. Code

96629

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

Second Year

Astanga Yoga

முத்திரைகள்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. முத்திரை என்றால் என்ன?
2. முத்திரையினால் நோய் எப்படி நீங்கும்?
3. ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் முத்திரைகள் இரண்டு பெயர் மட்டு எழுது?
4. முகுள முத்திரை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?
5. குடல் சுத்தப்படுத்த என்ன முத்திரை செய்ய வேண்டும்?
6. ருத்ர முத்திரை பலன்கள் யாவை?
7. சமாள வாயு முத்திரை பலன்கள் யாவை?
8. நீரிழிவு நீக்கும் முத்திரை பெயர் எழுதுக.
9. அனுசாசன முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?
10. பஞ்சபூதம் - குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) முத்திரையும் பஞ்சபூகமும் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) ஆகாய முத்திரை/அஞ்சலி முத்திரை செய்முறையும் பலன்களும் எழுது.
12. (அ) கைவிரல்கள் பஞ்சபூத விளக்கம் தருக.
(அல்லது)
(ஆ) சுமண முத்திரை செய்முறையும் பலன்களும் எழுதுக.
13. (அ) முத்திரைகள் எந்த ஆசனத்தில் செய்ய வேண்டும்? விதிகள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) முஷ்டி முத்திரை செய்முறையும் பலனும் எழுது.
14. (அ) முத்திரைகள் விதிமுறைகள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) குபேர முத்திரை செய்முறை பலன்கள் விவரி.
15. (அ) மூன்று முதுகுவலி நீக்கும் முத்திரை செய்முறையும், பலன்களும் எழுது.
(அல்லது)
(ஆ) சுத்தப்படுத்தும் முத்திரை செய்முறையும் பலன்களும் எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) சுஜி முத்திரை/மகாசிரசு முத்திரை செய்முறையும் பலனும் எழுது.

(அல்லது)

- (ஆ) நீரிழிவிற்குரிய முத்திரை மற்றும் எளிய சித்த மருத்துவம் விவரி.

17. (அ) ஆகாய முத்திரையும் அளாகத ஒலியும், பலன்களும் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) செல்வ வளம்/உடல் நலம்/விரும்பியவற்றை பெற வழிவகுக்கும் முத்திரை பற்றி செய்முறை பலன்கள் விவரி.

18. (அ) ஏதேனும் ஐந்து முத்திரைகள் அதன் பலன்கள் விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) நரம்பு மண்டலம் மற்றும் சுவாச மண்டலம் சிறப்பாக இயங்க செய்ய வேண்டிய முத்திரைகள் பற்றி செய்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.

C-0385

Sub. Code

966210

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2019

Second Year

Astanga Yoga

மாணவர்களுக்கான யோகா சக்ரா தியானம்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. மாணவர்களுக்கு தேவையான நான்கு அடிப்படை பண்புகள் பெயர் மட்டும் எழுது?
2. ஏழு சக்கரங்களின் பெயர் மட்டும் எழுதுக.
3. விசுத்தி சக்கரம் இருப்பிடம், அது கட்டுப்படுத்தும் சுரப்பிகள் பெயர் எழுது.
4. வஜ்ராசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
5. பீட்டா அலை சிறு குறிப்பு வரைக.
6. உட்கட்டாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
7. மூலாதாரம் சிறு குறிப்பு வரைக.
8. சக்கரா தியானத்தின் விதி முறைகள் இரண்டு எழுதுக.
9. தைராய்டு/பாரா தைராய்டு சிறு குறிப்பு வரைக.
10. யோகாசன விதி முறைகள் இரண்டு எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) சக்கரா தியானத்தில் உடல் வெளி தசைகளை எப்படி தளர்த்துவது?

(அல்லது)

- (ஆ) பாதஹஸ்த ஆசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

12. (அ) அர்த்த சிரசாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) ஜலந்திர பந்தம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

13. (அ) நான்கு வித மன அலைச்சுழல் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) உடல் வசியம், மனோவசியம் பற்றி விவரி.

14. (அ) மூன்று வித குணங்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) சக்கராதியானத்திற்குரிய மூச்சு பயிற்சி பற்றி எழுது.

15. (அ) நாளமில்லா சுரப்பிகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) சக்கரங்களும், மூச்சோட்டமும் பற்றி விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) ஆறாதார தியானம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பச்சிமோஸ்தாசனம், சஸங்காசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

17. (அ) மூலாதார தியானம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சுவாதிஷ்டான தியானம் பற்றி விவரி.

18. (அ) மணிபூரக தியானம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) அனாகதத் தியானம் பற்றி விவரி.