

C-1421

Sub. Code

22211

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2019

Non – Semester

Asthanganga Yoga

உடல் அறிவியல்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Define physiology.
உடல் இயங்கியல் வரையறு.
2. What is mean by Yoga?
யோகா என்றால் என்ன?
3. What is Pranayama?
மூச்சுப்பயிற்சி என்றால் என்ன?
4. Mention the two names of Mudra.
முத்திரையின் பெயர்கள் இரண்டினை எழுதுக.
5. Write the two symptoms of kidney failure.
சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகள் இரண்டினை எழுதுக.
6. Write the two reasons of Impotency.
ஆண்மைக் குறைவிற்கான காரணம் இரண்டினை எழுதுக.

7. Write the two types of Endocrine Glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகள் இரண்டினை எழுதுக.

8. Write the uses of Adrenal Glands.

அட்ரினல் சுரப்பியின் பயன்களை எழுதுக.

9. What are Pancha budha?

பஞ்ச பூதங்கள் என்றால் என்ன?

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 types.

திசு என்றால் என்ன? அதன் வகைகளை எழுதுக.

Or

(b) Write the structure of spinal cord.

முதுகுத் தண்டின் அமைப்பு பற்றி எழுதுக.

12. (a) Explain the short notes on Insuline.

இன்சலின் சிறு குறிப்பு வரைக.

Or

(b) Explain the structure of lungs.

நுரையீரலின் அமைப்பு பற்றி எழுதுக.

13. (a) Explain the functions of kidneys.

சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

Or

(b) Mention the Mudras for curing Impotency?

ஆண்மைகுறைவை சரி செய்யும் முத்திரைகளை எழுதுக.

14. (a) Write about the short notes on Human character.

மனதின் தன்மை சிறு குறிப்பு தருக.

Or

(b) Write about the uses of Thyroid Glands.

தைராய்டு சுரப்பியின் பயன்களை எழுதுக.

15. (a) Explain Yoga diet.

யோக உணவு முறைகளை எழுதுக.

Or

(b) Mention the Yogic technique for Bad Posture.

தவறான தேக அமைப்பை சரி செய்யும் யோகப் பயிற்சி உணவு முறைகளை எழுதுக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) What is Muscle? Explain its types.

தசை என்றால் என்ன? அதன் வகைகளை விளக்குக.

Or

(b) Explain the structure of Heart with diagram.

இதயத்தின் அமைப்பினை படத்துடன் விளக்குக.

17. (a) Explain the structure and Function of pancreas.

கணையத்தின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

Or

- (b) Explain the Yogic Practices for development of lungs.

நுயீரலை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

18. (a) Explain the Yogic practices, Mudras for development of kidneys.

சிறுநீரகத் திறனை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகள் மற்றும் முத்திரையினை விளக்குக.

Or

- (b) Explain the uses and types of Endocrine Glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகளின் வகைகள் மற்றும் பயன்களை விளக்குக.

C-1422

Sub. Code

22212

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2019**Non-Semester****Asthanga Yoga**

வரலாறும் தத்துவமும்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. Define Yoga.
யோகா என்றால் என்ன?
2. Define Hatha Yoga.
ஹத யோகா வரையறு.
3. Write short notes on Sathvik diet.
சாத்த்விக உணவுமுறை பற்றி எழுதுக.
4. Mention the types of yoga.
யோகாவின் வகைகளை எழுதுக.
5. What is Surya Nadi?
சூரியநாடி என்றால் என்ன?
6. What is Chakara?
சக்கரம் என்றால் என்ன?

7. Define Vedas.
வேதம் வரையறு.
8. Write down the ten nadis.
பத்து நாடிகள் பற்றி எழுது.
9. What is Prana?
பிராணா வரையறு.
10. Write down the benefits of asanas.
ஆசனத்தின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) Explain the benefits of yoga.
யோகாவின் நன்மைகளை எழுதுக.
- Or
- (b) Explain the types of yoga.
யோகாவின் வகைகளை விளக்குக.
12. (a) Briefly explain the food habits of yoga.
உணவு முறை யோகா பற்றி விளக்குக.
- Or
- (b) Write the benefits of Chakkaras.
சக்கரங்களின் பயன்களை எழுதுக.
13. (a) Explain about meditative glory.
தியானத்தின் மகிமை பற்றி விளக்குக.

Or

(b) Explain about Rajavik diet.

இராஜவிக் உணவு முறை விளக்குக.

14. (a) Explain the functions of glands.

சுரப்பிகளின் செயல்பாடு பற்றி விளக்குக.

Or

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

மகாபாரதத்தில் யோகாவின் பங்கு பற்றி எழுதுக.

15. (a) Explain about Satguru 'O' Bikshu.

சற்குரு ஜீரோ பிக்ஷு பற்றி விவரி.

Or

(b) Write about the yoga in Indus valley civilization.

சிந்து சமவெளி நாகரீக காலத்தில் யோகக்கலை பற்றி விவரி.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain about subdivision of Niyama.

நியமத்தின் உட்பிரிவுகள் பற்றி விளக்குக.

Or

(b) What is Dyana? Explain the types in brief.

தியானம் என்றால் என்ன? அதன் வகைகளை விவரி.

17. (a) Briefly explain the role of yoga in Upanishads.

உபநிடதங்களில் யோகாவின் பங்கு பற்றி விவரி.

Or

(b) Explain about Pathanjali Maharishi Asthanga yoga.

பதஞ்சலி மஹாரிஷியின் அஷ்டாங்க யோகம் பற்றி விவரி.

18. (a) Mention the role of yoga in Vedas.

வேதங்களில் யோகாவின் பற்றி விளக்குக.

Or

(b) Explain the benefits of yoga and its development.

யோகாவின் நன்மைகள் மற்றும் அதன் வளர்ச்சி பற்றி விளக்குக.

C-1423

Sub. Code

22213

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2019**Non-Semester****Asthanga Yoga****யோகாசனங்கள் (THEORY)****(2016 onwards)**

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. What is Suryanamas Kar?
சூரிய நமஸ்காரம் என்றால் என்ன?
2. What is Asana?
ஆசனம் என்றால் என்ன?
3. What is the qualification required for yoga instructor?
யோகப்பயிற்சியாளர் ஆவதற்குரிய அடிப்படை தகுதிகள் யாவை?
4. What are the things we should not do while doing yogasanas?
யோகாசனம் செய்யும் பொழுது செய்யக்கூடாத செயல்கள் யாவை?
5. Write any two advance asanas.
உயர்நிலை ஆசனங்கள் இரண்டினை எழுதுக.

6. What is Shavasana?

சவாசனம் என்றால் என்ன?

7. Write any two benefits of Tadasana.

தடாசனத்தின் பயன்கள் இரண்டினை எழுது.

8. What is Mudra?

முத்திரை என்றால் என்ன?

9. Define Neti.

நேத்தி என்றால் என்ன?

10. What is chakkara Dyana?

சக்கரா தியானம் என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Write down the benefits of suryanamaskar.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் பலன்கள் யாவை?

Or

(b) Write about human life and yogasans stages.

மனிதப்பிறவியும் யோகாசன நிலைகளும் பற்றி விவரி.

12. (a) Write any two basic Asanas.

தொடக்க நிலை ஆசனங்கள் இரண்டினை எழுதுக.

Or

(b) Explain the techniques of Ardhalasana.

அர்த்த ஹலாசனம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

13. (a) Mention the benefits of Yogamudra.

யோக முத்ராவின பயன்களை எழுதுக.

Or

- (b) Explain the techniques of piraiasanam.

பிரையாசனம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

14. (a) Explain about Jalendra bandha.

ஜலேந்திர பந்தம் பற்றி விளக்குக.

Or

- (b) Mention the benefits of Trataka.

திராட்டகாவின பயன்களை எழுதுக.

15. (a) Explain any two supine asanas.

நேராகபடுத்த நிலையில் செய்யும் ஆசனம் இரண்டினை எழுதுக.

Or

- (b) Write note on pineul gland.

பீனியல் சுரப்பி பற்றி சிறு குறிப்பு தருக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer all questions.

16. (a) What are the precautions we need to take before teaching yoga?

யோகப் பயிற்சி எடுக்குமுன் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் யாவை?

Or

- (b) Mention the stages and mandras of suryanamaskar.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் நிலைகள் மற்றும் மந்திரம் பற்றி விளக்குக.

17. (a) Explain about any three asanas that to be practical in a sitting pose.

அமர்ந்த நிலையில் செய்யக் கூடிய ஆசனங்கள் மூன்றினை எழுதுக.

Or

- (b) What is mean by Kriyas? Write down its benefits.

கிரியைகள் என்றால் என்ன? அதன் பயன்கள் யாவை?

18. (a) Explain in detail about vishudhi chakkara.

விசுத்தி சக்கரம் பற்றி விரிவாக விளக்குக.

Or

- (b) Explain ohm meditation.

ஓம் தியானமுறை பற்றி விளக்குக.

C-1424

Sub. Code

22215

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2019

Non-Semester

Asthanganga Yoga

பிராணாயாமமும் முத்திரைகளும்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Define yogic breathing.

யோகிமுறை முச்சுப் பயிற்சி வரையறு.

2. Write any two pranayama.

பிராணாயாமம் பெயர்கள் இரண்டினை எழுதுக.

3. What is asana?

ஆசனம் என்றால் என்ன?

4. Mention the benefits of Nadi.

நாடியின் பயன்களை எழுதுக.

5. What is Mudra?

முத்திரை என்றால் என்ன?

6. What is Siddha medication?

சித்த மருத்துவம் என்றால் என்ன?

7. What is the use of pituitary gland?

பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் பயன்களை எழுதுக.

8. Write any two mudra.

முத்திரையின் பெயர்கள் இரண்டினை எழுதுக.

9. Define Asthma.

ஆஸ்சமா என்றால் என்ன?

10. What is kriya?

கிரியா என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) Write any two asanas for curing diabetes.

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும் ஆசனம் இரண்டினை எழுதுக.

Or

(b) Explain about endocrine glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகள் பற்றி விளக்குக.

12. (a) Explain about the Kapalabhati Pranayana.

கபாலபாத்திர பிராணாயாமம் பற்றி விளக்குக.

Or

(b) Explain about the chest level pranayana.

மார்பு முறை பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்முறை பற்றி விவரி.

13. (a) How Pranayama helps for students?
மாணவர்களுக்கு பிரணாயாமம் எப்படி உதவுகிறது?

Or

- (b) Explain about Surya Mudra.
சூரிய முத்திரை பற்றி விளக்குக.

14. (a) Explain about Parathyroid gland.
பாராதைராடு சுரப்பி பற்றி விளக்குக.

Or

- (b) Mention the types of Mudras.
முத்திரையின் வகைகளை விவரி.

15. (a) Explain about Asthma – Prayer – Meditation.
ஆஸ்துமாவும் – பிரார்த்தனை – தியானமும் விவரி.

Or

- (b) Explain about Pancha Bhoodha.
பஞ்சபூதம் பற்றி விளக்குக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain about Bhramari Pranayama with benefits.
பிராமரி பிராணாயாமம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

Or

- (b) Explain any two pranayama for women.
பெண்களுக்கான பிராணாயாமம் இரண்டு பற்றி விளக்குக.

17. (a) Explain about the structure and functions of Gonad glands.

கோனாட் சுரப்பியின் அமைப்பு மற்றும் பயன்களை எழுதுக.

Or

- (b) Explain about Asthma and Food habits.

ஆஸ்துமாவும் உணவு முறையும் பற்றி விவரி.

18. (a) Explain about varuna mudra and prana mudra with its benefits.

வருண முத்திரை, பிராண முத்திரை செய்முறை பலன்கள் பற்றி விவரி.

Or

- (b) How pranayama helps in functions of small intestine and large intestine?

பிராணாயாமம் சிறுகுடல், பெருங்குடல் இயக்கத்திற்கு எப்படி உதவுகின்றது?

C-1425

Sub. Code

22216

DIPLOMA EXAMINATION, NOVEMBER 2019

Non - Semester

Asthanganga Yoga

YOGA THERAPHY

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer all questions.

1. Write short notes on Diabetics.

நீரிழிவு நோய் சிறுகுறிப்பு தருக.

2. What is Dhyana?

தியானம் என்றால் என்ன?

3. Define Surya namaskar.

சூரிய நமஸ்காரம் என்றால் என்ன.

4. Mention any two benefits of Vakarasana.

வக்கராசம் பலன்கள் இரண்டினை எழுதுக.

5. Mention any two symptoms of High Blood pressure

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள் இரண்டினை எழுதுக.

6. Mention any two uses of Padmasana.

பத்மாசனாவின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.

7. Write the symptoms of knee pain.

மூட்டுவலிக்கான அறிகுறிகள் இரண்டினை எழுதுக.

8. Write any two ansana for curing back pain.
முதுகு வலியை சரி செய்யும் ஆசனம் இரண்டினை எழுதுக.
9. What is pranayama?
பிரணயாமம் என்றால் என்ன?
10. Write any two benefits of Janusirasasanam.
ஜானுசிரசாசனத்தின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions

11. (a) Explain the Yogic practices for using Diabetics.
யோகப் பயிற்சியால் நீரிழிவை தவிர்ப்பது எப்படி.
Or
(b) Explain about the symptoms of High Blood pressure.
உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகளை விளக்குக.
12. (a) Explain about Shanthi Asana with all steps.
சாந்தி ஆசனம் செய்முறை பற்றி விவரி.
Or
(b) Mention the benefits of Karudasana.
கருடாசனத்தின் பயன்களை எழுதுக.
13. (a) Explain the Technique of pachimottasana.
பச்சிமோத்தாசனம் செய்முறை விளக்கம் தருக.
Or
(b) Explain the two ansana that uses knee pain.
முட்டு வலியை சரிசெய்யும் இரண்டு ஆசனங்களை எழுதுக.

14. (a) Explain about Ardhakattichakrasana.

அர்த்த கட்டி சக்கராசனா பற்றி விளக்குக.

Or

- (b) Write short notes on Thopukaranam.

தோப்புக்கரணம் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

15. (a) Eat only if you feel Hungry. – Explain indetail.

பசித்தால் புசி – இதை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain the types of Back bones.

முதுகெலும்பின் வகைகளை எழுதுக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain about Yoga therapy for using obesity.

உடல் எடை குறைய யோக சிகிச்சை முறை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Write short note on Vamanacthouli:

வாமன தெளத்தி சிறு குறிப்பு தருக.

17. (a) Explain about Naukasana with benefits.

நௌக்காசனம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பயன்களை எழுதுக.

Or

- (b) Explain about Ohmkara Dyanam.

ஓம்கார தியானம் பற்றி விளக்குக.

18. (a) Explain about Sidha treatment method for Blood pressure.

இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் சித்தவைத்தியமுறை பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Explain about Yoga therapy for using Menstrual problems.

மாதவிடாய் பிரச்சனையை சரி செய்யும் யோக சிகிச்சை முறை பற்றி விவரி.
