

C-1117

Sub. Code

96613

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

First Year

Asthanga Yoga

உடல் அறிவியல்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. உடல் இயங்கியல் வரையறு.
2. எலும்பு என்றால் என்ன?
3. ஆசனங்களின் பயன்கள் மூன்றினை எழுதுக.
4. இன்சலின் வரையறு.
5. நுரையீரல் திறனை மேம்படுத்தும் இரண்டு யோகாசனாவின் பெயர்களை எழுதுக.
6. ஆண்மைக் குறைவு என்றால் என்ன?
7. அடீனல் சுரப்பி வரையறு.
8. மூச்சுப்பயிற்சி வரையறு.
9. பஞ்சபூதங்கள் வரையறு.
10. தவறான தேக அமைப்பு என்றால் என்ன?

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

11. (அ) மூட்டுகளின் வகைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) முதுகுத்தண்டை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

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

(அல்லது)

(ஆ) ப்ரணயாமாவின் முக்கியத்துவம் பற்றி எழுதுக.

13. (அ) சிறுநீரகத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக.

14. (அ) தைராய்டு சுரப்பியின் பயன்களை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) மனித குணத்தை மேம்படுத்தும் யோகப்பயிற்சிகளை எழுதுக.

15. (அ) யோக உணவு முறைகள் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) தவறான தேக அமைப்பின் மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடை தரு.

16. (அ) இதயத்தின் படம் வரைந்து அதன் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) செரிமான மண்டலத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

17. (அ) நீரிழிவின் வகைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சிறுநீரகத்தின் படம் வரைந்து அதன் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

18. (அ) தைமஸ் சுரப்பியின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) நல்ல தோற்றப் பொலிவிற்கான தேகத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

C-1118

Sub. Code

96614

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

First Year

Astanga Yoga

வரலாறும் தத்துவமும்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. யோகா வரையறு.
2. ஹதயோகம் என்றால் என்ன?
3. யோகா உணவுமுறை என்றால் என்ன?
4. மனிதனின் மூன்று வகையான குணங்களை குறிப்பிடுக.
5. மூன்று வகையான நாடிகளை எழுதுக.
6. சக்கரங்களின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
7. உபநிடதங்கள் என்றால் என்ன?
8. நாட்டுப்புறக் கலையில் யோகாவின் பங்கு பற்றி எழுதுக.
9. அஷ்டாங்க யோகம் வரையறு.
10. ஆசனம் என்றால் என்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) யோகாவின் வகைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) யோக தத்துவம் பற்றி எழுதுக.

12. (அ) மூன்று வகையான குணங்களை விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) யோக உணவு முறை விளக்குக.

13. (அ) சந்திரநாடி விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) சக்கரங்களின் பயன்களை எழுதுக.

14. (அ) பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் குறித்து வரைக?

(அல்லது)

(ஆ) இராமாயணத்தில் யோகாவின் பங்கு பற்றி எழுதுக.

15. (அ) ஆசனங்களின் முக்கியத்துவம் விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) நியமா ஒழுக்க கட்டங்கள் பற்றி எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) ராஜ யோகத்தின் கோட்பாடுகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) யோகா உணவு முறை பற்றி எழுதுக.

17. (அ) மகாபாரத்தில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சக்கரங்களின் வகைகளை எழுதுக.

18. (அ) யோகாவின் எட்டு படிகளை விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) நாட்டுப்புற கலையில் யோகாவின் பங்கு பற்றி எழுதுக.

C-1119

Sub. Code

96615

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

First Year

Astanga Yoga

Yogasanam – யோகாசனங்கள்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. யோகா என்றால் என்ன?
2. யோகப் பயிற்சியாளர் ஆவதற்குரிய அடிப்படை தகுதிகள் என்ன?
3. குருபக்தி வரையறு.
4. சூரிய நமஸ்காரம் என்றால் என்ன?
5. ஆசனம் என்றால் என்ன?
6. ஆசனத்தின் நன்மைகள் இரண்டினை எழுதுக.
7. சவாசனம் என்றால் என்ன?
8. மக்கராசனம் என்றால் என்ன?
9. நின்ற நிலை ஆசனம் இரண்டினை எழுதுக.
10. ஜலநேத்தி என்றால் என்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) குருபக்தி சிறுவளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) யோகாவின் எட்டு படிகளை விவரி.

12. (அ) சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 மந்திரம் குறிப்பிடுக.

(அல்லது)

(ஆ) சூரிய குளியலால் உண்டாகும் நன்மைகள் குறிப்பிடுக.

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

(அல்லது)

(ஆ) பவன முக்தாசனம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

14. (அ) யோக முத்ரா ஆசனப் பயிற்சியால் ஏற்படும் உளவியல் நன்மைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) அர்த்த சக்கராசனம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

15. (அ) பந்தங்களின் பயிற்சியினால் உண்டாகும் நன்மைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) நவுளி செய்முறை விளக்கம் தருக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

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

(அல்லது)

- (ஆ) ஜானு சிரசானம் மற்றும் சலபாசனம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

17. (அ) சதந்தா பிராணாயாமம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

- (ஆ) தோள்பட்டை முறை மூச்சுப்பயிற்சி விவரி.

18. (அ) மூலபந்தம் செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

- (ஆ) அறுவகை கிரியைகள் பற்றி எழுதுக.

C-1120

Sub. Code
96617

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

First Year

Astanga Yoga

பிராணாயாமம், முத்திரைகள்

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. பிராணாயாமா என்றால் என்ன?
2. பூரகம் என்றால் என்ன?
3. மூன்று ஆசனங்களின் பெயர்களை எழுதுக.
4. சும்பகா வரையறு.
5. நாடிசுத்தி ப்ரணயாமத்தின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
6. நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்றால் என்ன?
7. தைமஸ் சுரப்பி வரையறு.
8. முத்திரை வரையறு.
9. சின் முத்திரை வரையறு.
10. கிரியைகள் என்றால் என்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஒருபத்தி அளவில் விடை தருக.

11. (அ) தோள்பட்டை முறை மூச்சுப் பயிற்சி விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) பிராணயாமத்தின் வகைகளை எழுதுக.

12. (அ) பிராணயாமத்தால் உளவியல் சார்ந்த நன்மைகளை விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) பிராணயாமத்தின் தத்துவம் விரிவாக எழுதுக.

13. (அ) நாடிகுத்தி பிராணயாமா செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) பீனியல் சுரப்பியின் நன்மைகளை எழுதுக.

14. (அ) முத்திரைப் பயிற்சியால் உடலியல் சார்ந்த நன்மைகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) சூரிய முத்திரையின் நன்மைகளை எழுதுக.

15. (அ) கிரியைகள் பயிற்சியினால் உண்டாகும் நன்மைகள் என்ன?

(அல்லது)

(ஆ) ஆஸ்துமா நோய் வருவதற்கான அறிகுறிகளை எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஒருபக்க அளவில் விடை தருக.

16. (அ) பஸ்திரிகா பிராணயாமாவின் செய்முறை விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) சீட்டாளி பிராணயாமாவின் செய்முறை விளக்கம் தருக.

17. (அ) லிங்க முத்திரை, ஆதி முத்திரைகளின் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்களை குறிப்பிடுக.

(அல்லது)

(ஆ) பிரித்வி முத்திரை, சண்முகி முத்திரைகளின் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்களை குறிப்பிடுக.

18. (அ) ஆஸ்துமாவை சரிசெய்யும் உணவுமுறை பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) ஆஸ்துமாவை சரிசெய்யும் தியான முறையை எழுதுக.

C-1121

Sub. Code

96618

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019**First Year**

(Astanga Yoga)

யோகசிகிச்சை

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. நீரிழிவு குறிப்பு வரைக.
2. கணையம் சிறு குறிப்பு வரைக.
3. நீரிழிவு நீக்கும் இரு யோகாசனங்கள் பெயர் கூறுக.
4. இரத்த அழுத்தம் குறிப்பு வரைக.
5. பிட்யூட்டரி சுரப்பி பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
6. முதுகெலும்பு எத்தனை வகைப்படும்?
7. “ஆர்த்ரைடிஸ்” குறிப்பு வரைக.
8. மூட்டு வலி நீக்கும் இரு யோகாசனங்கள் பெயர் மட்டும் எழுதுக.
9. அஸ்வினி முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?
10. மூட்டு வலி நீக்கும் சித்த வைத்தியம் இரண்டு எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) நீரிழிவு வருவதற்கு காரணங்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) நீரிழிவு வருவதை எப்படி அறிவது?
12. (அ) சாந்தி ஆசனம் செயல்முறை விளக்கம் தருக.
(அல்லது)
(ஆ) நீரிழிவு நீக்கும் தியான முறை பற்றி விவரி.
13. (அ) இரத்த அழுத்தம் ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் தியானம் பற்றி விவரி.
14. (அ) முதுகு எலும்பு, முகுவலி பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) முதுகுவலி நீக்கும் மூச்சுப் பயிற்சி பற்றி விவரி.
15. (அ) மூட்டு வலி ஏற்பட காரணங்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) மூட்டுவலிக்குரிய சித்த வைத்தியம் பற்றி விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) நீரிழிவிற்குரிய யோகச் சிகிச்சை பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) நீரிழிவு நீக்கும் யோகாசனங்கள் நான்கு மட்டும் செய்முறை விளக்கம் தருக.

17. (அ) இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் யோகச் சிகிச்சை பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) அஷ்டாங்க யோகமும் இரத்த அழுத்தமும் விவரி.

18. (அ) விபரீதக் கரணி செய்முறை பலன்கள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) இரத்த அழுத்தமும் தியானமும் விவரி.

C-1122

Sub. Code

96623

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

Second Year

Astanga Yoga

SAMATHI PADAM — I (1 - 15)

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

1. கருத்தளவு சிறுகுறிப்பு வரைக.
2. சொல் மயக்கம் குறிப்பு வரைக.
3. தூக்கம் குறிப்பு வரைக.
4. நினைவு வடிவம் இரண்டு எது?
5. சமஸ்காரம் குறிப்பு வரைக.
6. குணம் குறிப்பு வரைக.
7. யோகப் பயிற்சி எவ்வளவு நாட்கள் செய்ய வேண்டும்?
8. வைராக்கியம் என்றால் என்ன?
9. சத்வகுணம் குறிப்பு வரைக.
10. உயிரின் தன்மை யாது?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

11. (அ) வைராக்கியம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) இடைவிடாத சாதனை பற்றி சமாதிபாதம் - 14 வது சூத்திரம் பற்றி விவரி.

12. (அ) “அத்யோனு சாஸனம்” – விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) உயிரின் வெளிப்பாடு பற்றி விவரி.

13. (அ) “வ்ருத்தி ஸாரூப்ய மிதரத்ர” – விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) எண்ணங்கள் பற்றி சமாதி பாதம் – 5 வது சூத்திரம் விளக்குக.

14. (அ) காட்சியளவு – கருத்தளவு விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) சொல் மயக்கம் பற்றி விவரி.

15. (அ) தூக்கம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) நினைவுகள் பற்றி விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

16. (அ) காட்சியளவு - கருத்தளவு - உரை அளவு விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சமாதீபாதம் சூத்திரம் - 1 “இனி” பற்றி விவரி.

17. (அ) “யோகஸ் சித்தவிருத்தி நிரோத” – விவரி

(அல்லது)

(ஆ) உயிர் பற்றி விவரி.

18. (அ) எண்ணங்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மன அலைகள் பற்றி விவரி.

C-1123

Sub. Code

96624

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

Second Year

Astanga Yoga

SAMATHI PADAM — II (16-30)

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. பேரறிவு சிறு குறிப்பு வரைக.
2. குருமார்கள் - குறிப்பு வரைக.
3. அனாகத ஒலி - குறிப்பு வரைக.
4. ஓம் ஏன் உச்சரிக்க வேண்டும்?
5. ஜுவ சைதன்யம் குறிப்பு வரைக.
6. மனச் சீர்குலைவின் தடைகள் யாவை?
7. சூட்சுமப் பொருள் குறிப்பு வரைக.
8. சாஸ்மித சமாதி குறிப்பு வரைக.
9. சித்தாந்தம் குறிப்பு வரைக.
10. சரணாகதி - குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) பிரணவம் - பிராணன் பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) நல்லவர் - ஓம் பற்றி சூத்திரம் - 28 - விவரி.
12. (அ) மனதின் ஐந்து வகை உணர்வுகள் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) மனசீர் குலைவின் தடைகள் யாவை?
13. (அ) வைராக்கியம் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) சமாதி விவரி.
14. (அ) சம்பர்ஜ்ஞாத சமாதி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) அசம்பிரஜ்ஞாத சமாதி விவரி.
15. (அ) சரணாகதி பற்றி சூத்திரம்-23 விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) “ஆசான்” ஏன் அவசியம் விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) வைராக்கியம் பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) சமாதியின் நான்கு நிலை விவரி.

17. (அ) சித்த விருத்தி அலைகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) யோக சாதகரும் நினைவாற்றலும் விவரி.

18. (அ) பேரறிவு பற்றி சூத்திரம் - 25 விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) குரு பற்றி சூத்திரம் - 26 விவரி.

C-1124

Sub. Code

96625

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

Second Year

Astanga Yoga

SATHAMA PADAN — I (1-15)

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஓரிரு வரிகளில் விடை தருக.

1. தவம் பற்றி வள்ளுவர் கூறும் திருக்குறள் எழுது.
2. கிரியாயோகம் ஏன் அவசியம்?
3. அறியாமையின் முதல் நிலை யாது?
4. ஆணவம் அகல என்ன செய்ய வேண்டும்?
5. உண்மை இன்பம் எது?
6. அறிவு-குறிப்பு வரைக.
7. பிராப்த கர்மம் குறிப்பு வரைக.
8. அறிதல் குறிப்பு வரைக.
9. யோகி யார்?
10. தியானம் குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) தவம் பற்றி சாதனாபாதம் சூத்திரம்-1 கூறுவது யாது?

(அல்லது)

(ஆ) சமாதரி நிலையின் தடைகள் பற்றி விவரி.

12. (அ) அறியாமையின் நான்காம் நிலை பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) உயிர் பற்றி சூத்திரம்-6 கூறுவது யாது?

13. (அ) உண்மையான இன்பம் பற்றி சூத்திரம்-8 கூறுவது யாது?

(அல்லது)

(ஆ) மனித உடல்-மரணம் பற்றி சூத்திரம்-9 கூறுவது யாது?

14. (அ) புண்ணியம் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) கர்மாவின் வகைகள் யாவை?

15. (அ) உணர்வு பற்றி ஆராய்ச்சி செய்க.

(அல்லது)

(ஆ) தியானம் பற்றி சூத்திரம்-15 கூறுவது யாது?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) துன்பம், இன்பம் பற்றி சூத்திரம்-8 கூறுவதை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பய உணர்வு பற்றி சூத்திரம்-9 கூறுவதை ஆராய்ச்சி செய்து விவரி.

17. (அ) ஐந்து வகையான துன்பங்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) தியானம் பற்றி சூத்திரம்-11-கூறுவதை விவரி.

18. (அ) கர்மா பற்றி ஆராய்ச்சி கட்டுரை எழுது.

(அல்லது)

(ஆ) தெரிதல்-உணர்வு பற்றி சூத்திரம்-13 ஆராய்ச்சி செய்க.

C-1125

Sub. Code

96627

B.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

Second Year

Astanga Yoga

YOGASANANGAL — II (THEORY)

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. சமாதி குறிப்பு வரைக.
2. பான்கிரியாஸ் சுரப்பி பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
3. யோகாசன நன்மைகள் நான்கு எழுது.
4. பவன முக்தாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
5. மச்சாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?
6. சிவலிங்காசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
7. பத்ம லோலாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?
8. யோகமுத்ராவின் பலன்கள் யாவை?
9. சப்த வஜ்ராசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
10. ஐயப்பாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) தாரணை பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) பிராணாயாமம் பற்றி விவரி.
12. (அ) பிட்டுட்டரி, பீனியல், அட்ரினல் சுரப்பிகளின் பலன்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) யோகாசன விதிமுறைகள் பற்றி விவரி.
13. (அ) பெண்களுக்குரிய யோகா விதிமுறைகள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) தொடக்கப் பயிற்சி மூன்று மட்டும் செயல்முறை விளக்கம் தருக.
14. (அ) மனிதப் பிறவியும், யோகாசன வரிசையும் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) சர்வாங்காசனம் செய்முறை பலன்கள் விவரி.
15. (அ) விபரீதக் கரணி செய்முறையும், பலன்களும் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) ஹாலாசனம் செய்முறையும், பலன்களும் எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) அஷ்டாங்க யோகத்தில் இயமம், நியமம் பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) பூரீ பதஞ்சலி மஹரிஷி பற்றி விவரி.

17. (அ) நோய் வருவதற்கான காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) யோகாசன விதிமுறைகள் பற்றி விவரி.

18. (அ) பவனமுக்தாசன நிலைகள், செய்முறை, பலன்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பறவையாசனம், பத்த பத்மாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் நன்மைகள் விவரி.