

C-4426

Sub. Code

22211

DIPLOMA EXAMINATION
ASTANGA YOGA
APRIL 2021 EXAMINATION
&
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Non-Semester
உடல் அறிவியல்
(2016 onwards)

Duration: 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. Define Human Anatomy.
மனித உடற்கூறியல் வரையறு.
2. What is Cell?
செல் என்றால் என்ன?
3. What is Joints?
மூட்டுக்கள் என்றால் என்ன?
4. What is Tissue?
திசு என்றால் என்ன?
5. Define Pancreas.
கணையம் வரையறு.

6. What is Mudra?

முத்திரை என்றால் என்ன?

7. Write any two symptoms of Kidney failure.

சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகள் ஏதாவது இரண்டினை எழுதுக.

8. What is Pineal Gland?

பீனியல் சுரப்பி என்றால் என்ன?

9. Define Panchabuthas.

பஞ்ச பூதங்கள் வரையறு.

10. Define Yoga.

யோகா வரையறு.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Write short note on Tissues.

திசுக்கள் பற்றி குறிப்பு வரைக.

Or

(b) Write the structure and functions of Pancreas.

கணையமும் அதன் செயல்பாடுகளையும் எழுதுக.

12. (a) Explain about Cell.

செல் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

Or

(b) Explain the technique of Nadi Sudhi.

நாடிசுத்தி செய்முறை விளக்கம் தருக.

13. (a) Describe the structure and functions of Male Reproductive Organ.

ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு எழுதுக.

Or

- (b) Write about the types and benefits of Mudra.

முத்திரையின் வகைகளும் அதன் பயன்கள் பற்றி எழுதுக.

14. (a) Write about the diabetes and its types.

நீரிழிவு என்றால் என்ன அதன் வகைகளை எழுதுக.?

Or

- (b) Short note on Endocrine system.

நாளமில்லா சுரப்பிகள் பற்றி எழுதுக.

15. (a) Short note on Panchabuthas.

பஞ்சபூதங்கள் பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Write about the Yogic Diet.

யோக உணவு முறைகளை விளக்குக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Briefly explain about the structure of the Heart.

இதயத்தின் அமைப்பு பற்றி விரிவாக எழுதுக.

Or

- (b) Write about the spinal cord and yogic practices for development of spinal cord.

முதுகுத்தண்டு பற்றிய விளக்கம் மற்றும் மேம்படுத்தும் யோகப்பயிற்சிகள் பற்றி எழுதுக.

17. (a) Briefly explain about the structure of Pancreas.

கணையத்தின் அமைப்பு பற்றி விரிவாக விளக்குக.

Or

(b) Explain the process of Digestive system.

செரிமான மண்டலம் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

18. (a) Describe the structure and functions of Female reproductive system.

பெண் இனப்பெருக்க மண்டலம் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

Or

(b) Explain the structure of the kidney and yogic practices for development of the Kidney.

சிறுநீரகத்தில் அமைப்பு மற்றும் அதன் மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

C-4427

Sub. Code

22212

DIPLOMA EXAMINATION
ASTHANGA YOGA
APRIL 2021 EXAMINATION
&
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Non-Semester
வரலாறும் தத்துவமும்
(2016 onwards)

Duration: 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. What is Yoga?
யோகா என்றால் என்ன?
2. Mention two benefits of Yoga.
யோகாவின் தேவைகள் இரண்டினை எழுதுக.
3. What is Tamasic food?
தமசிக் உணவு என்றால் என்ன?
4. Mention the three types of Human Character.
மனிதனின் மூன்று வகையான குணபண்புகளை எழுதுக.
5. Define Nadi.
நாடி குறிப்பு வரைக.

6. What is mean by Chandhira Nadi?
சந்திர நாடி என்றால் என்ன?
7. Write short notes on Upanishads.
உபநிடதங்கள் சிறு குறிப்பு தருக.
8. Mention the two advices of Sarguru 0 Bricshu.
சற்குரு சீரோ பிக்ஷீவின் போதனைகள் இரண்டினை எழுதுக.
9. Write about the origin of Yoga.
யோகக் கலையின் தோற்றம் பற்றி எழுது.
10. What is mean by Asana?
ஆசனம் என்றால் என்ன?

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) Explain the aim and objectives of Yoga.
யோகாவின் பொருள் மற்றும் குறிக்கோள் விளக்கம் எழுதுக.

Or

- (b) Explain the advantages of Yoga.
யோகாவின் நன்மைகள் பற்றி எழுதுக.

12. (a) Write the note on Sadvic diet.
சாத்வீக உணவு முறை பற்றி எழுதுக.

Or

- (b) Explain the objectives of Yoga.
யோகாவின் குறிக்கோள்களை எழுதுக.

13. (a) Explain the types of Chacras.
சக்கரங்களின் வகைகளை விளக்குக.

Or

(b) Explain the functions of Glands.

சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகள் பற்றி விளக்குக.

14. (a) Write about the Yoga in vedas and Yogic art.

வேதங்களில் யோகக்கலை பற்றி எழுதுக.

Or

(b) Write about the Yoga in Upanishads.

உபநிடதங்களில் யோகக்கலை பற்றி எழுதுக.

15. (a) Explain the yogic services on Sarguru Shearo Bikshu.

சற்குரு சீரோ பக்ஷீ ஆற்றிய யோகத் தொண்டுகள் பற்றி எழுதுக.

Or

(b) Explain the secrets of Dhyana.

தியானத்தின் மகிமையை விளக்குக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer all questions.

16. (a) Briefly explain the types of Yoga.

யோகாவின் வகைகளை விரிவாக எழுதுக.

Or

(b) Explain the modern development of Yoga.

யோக துறையின் நவீன வளர்ச்சி பற்றி எழுதுக.

17. (a) Explain the origin of yoga in Mahabharadha.

மகாபாரதத்தில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி எழுதுக.

Or

(b) Briefly explain the Patanjali, Astanga Yoga.

பதஞ்சலி மஹரிஷியின் அஷ்டாங்கயோகம் விரிவாக எழுதுக.

18. (a) Mention the role of Yoga in folk.

நாட்டுப்புறக் கலைகளில் யோகாவின் தோற்றம் பற்றி விளக்குக.

Or

(b) What is Chakra? Explain the characters and uses.

சக்கரம் என்றால் என்ன? அதன் பண்புகளையும், பயன்களையும் எழுதுக.

C-4428

Sub. Code

22213

DIPLOMA EXAMINATION

ASTHANGA YOGA

APRIL 2021 EXAMINATION

&

APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION

Non Semester

யோகாசனங்கள் (Theory)

(2016 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. What is yoga?

யோகா என்றால் என்ன?

2. Write about the two uses of Asana.

ஆசனத்தின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.

3. Write about the 12 steps of Surya Namaskar.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 நிலைகளை எழுதுக.

4. What is meant by Immunity?

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்றால் என்ன?

5. Write the technique of Makkar asana.
மக்கராசனம் செய்முறை விளக்கம் தருக.
6. Write the uses of Trikonasana.
திரிகோணாசனத்தின் பயன்களை எழுதுக.
7. Define Prana.
பிராணன் வரையறு.
8. What is mean by Bhasti?
பஸ்தி என்றால் என்ன?
9. What is mean by Dhyana?
தியானம் என்றால் என்ன?
10. Write about the three steps of Pranayama.
மூச்சுப் பயிற்சியின் மூன்று நிலைகளை எழுதுக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) What is the basic qualification required for a Yoga?
யோகப் பயிற்சியாளரின் அடிப்படை தகுதிகள் யாவை?
- Or
- (b) Explain the uses of Surya Namaskar.
சூரிய நமஸ்காரத்தின் பயன்களை விவரி.
12. (a) List down the diseases that will cure the practice of Surya Namaskar.
சூரிய வழிபாட்டினால் குணமாகும் நோய்கள் யாவை?

Or

(b) Write the short notes on Nerve disorder.

நரம்பு தளர்ச்சி சிறு குறிப்பு தருக.

13. (a) Explain the technique and benefits of Vajrasana.

வஜ்ரசனம் செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

Or

(b) Explain the technique and benefits of Tadasana.

தடாசனம் செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

14. (a) Explain the method of shoulder breath.

தோள்பட்டை முறை மூச்சுப் பயிற்சி விளக்கம் எழுதுக.

Or

(b) Explain the technique and benefits of Nadi Suddhi Pranayama.

நாடிசுத்தி பிராணயாமம் செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

15. (a) Write about the types of Endocrine Glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகளின் வகைகளை எழுதுக.

Or

(b) Explain the types of Dhyana.

தியானத்தின் வகைகளை விளக்குக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer all questions.

16. (a) Explain the techniques of any two advanced asanas.

உயர்நிலை ஆசனங்கள் ஏதேனும் இரண்டின் செய்முறை விளக்கம் தருக.

Or

3

C-4428

(b) Explain the technique and benefits of Utkattasana.

உட்கட்டானம் செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

17. (a) Briefly explain the types of Pranayama.

பிரணயாமத்தின் வகைகளை விரிவாக எழுதுக.

Or

(b) What is mean by Kriyas? And explain the technique and benefits of Nauli Kriya.

கிரியா என்றால் என்ன? நௌலி கிரியையின் செய்முறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

18. (a) Explain the types of Chakraras.

சக்கரங்களின் வகைகளை விளக்குக.

Or

(b) Briefly explain the uses of Endocrine Glands.

நாளமில்லா சுரப்பிகளால் உண்டாகும் நன்மைகளை விரிவாக விளக்குக.

C-4429

Sub. Code

22215

DIPLOMA EXAMINATION

ASTHANGA YOGA

APRIL 2021 EXAMINATION

&

APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION

Non Semester

பிரணாயாமம் முத்திரைகள்

(2016 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. What is mean by Pranayanam?
பிரணாயாமம் என்றால் என்ன?
2. Define Pranayama Sudra.
பிரணாயாமம் சூத்திரம் வரையறு.
3. Write down the names of Pancha Bhootha.
பஞ்ச பூதங்கள் பெயர் எழுது.
4. What is mean by Abdomen breathings?
வயிற்று முறை மூச்சுப் பயிற்சி என்றால் என்ன?
5. What is mean by Nadi Suddi?
நாடி சுத்தி என்றால் என்ன?

6. Write the three uses of Asana.
ஆசனத்தின் பயன்கள் மூன்றினை எழுதுக.
7. What is mean by Mudra?
முத்திரை என்றால் என்ன?
8. Mention the benefits of Abana Vayu Mudra.
அபானவாயு முத்திரையின் பலன்களை எழுதுக.
9. What is mean by Asthma?
ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?
10. Define Dhyana.
தியானம் வரையறு.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer **all** questions.

11. (a) Explain the meaning and techniques of Pranayama.
பிராணாயாமம் பொருள் விளக்கம் தருக.
- Or
- (b) Explain the shoulder level Pranayama.
தோள்பட்டை முறை மூச்சு பயிற்சி விளக்குக.
12. (a) Explain the cooling Pranayama with benefits.
குளிர்ச்சி வகை பிராணாயாமம் பற்றியும் அதன் பலன்களையும் எழுது.

Or

(b) Explain the Pranayama for students.

மாணவர்களுக்கான பிராணாயாம் விளக்குக.

13. (a) Explain the functions of Thyroid and para Thyroid.

தைராய்டு பாராதைராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாடுகளை விளக்குக.

Or

(b) Explain the Asanas for curing Diabetes.

சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்தும் ஆசனங்கள் விளக்குக.

14. (a) Write about the techniques and uses of Pranamudra, Varuna Mudra.

பிராணமுத்திரை வருண முத்திரையின் செய்யமுறை மற்றும் பலன்களை எழுதுக.

Or

(b) Explain the Mudras for headache.

தலைவலியை கட்டப்படுத்தும் முத்திரைகளை விளக்குக.

15. (a) Explain the main reasons of Asthma Diseases.

ஆஸ்துமா நோய் வருவதற்கான காரணங்களை எழுதுக.

Or

(b) Explain the techniques of Jalanatti.

ஜல நேத்தியின் செய்யமுறை விளக்கம் தருக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer any **three** questions.

16. (a) Explain the techniques of Kabalabati Pranayama.

கபாலபாத்தி பிராணாயாமத்தின் செய்யமுறை விளக்கம் தருக.

Or

- (b) List out the diseases and mention the Asanas in Brief.

வியாதிகளையும், வியாதிகளை நீக்கும் ஆசனங்களையும் பற்றி விவரி.

17. (a) Write about the structure and functions of Thyms Glands.

தைமஸ் சுரப்பின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளை எழுதுக.

Or

- (b) What is Mudra? Explain any five Mudras and its uses.

முத்திரை என்றால் என்ன? ஏதாவது ஐந்து முத்திரைகளை அதன் பயன்களுடன் விவரிக்க.

18. (a) Explain about the Yoga therapy methods for Asthma.

ஆஸ்துமாவிற்கான யோக சிகிச்சை முறைகளை எழுதுக.

Or

- (b) Explain the Mudras for leving Asthma.

ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்தும் முத்திரைகளை விவரிக்க.

C-4430

Sub. Code

22216

DIPLOMA EXAMINATION
ASTHANGA YOGA
APRIL 2021 EXAMINATION
&
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Non-Semester
யோகச் சிகிச்சை (Yoga Therapy)
(2016 onwards)

Duration: 3 Hours

Maximum : 75 Marks

Part A

(10 × 2 = 20)

Answer **all** questions.

1. Mention any two yoga therapy for curing diabetics.
நீரிழிவிற்கான யோக பயிற்சிகள் இரண்டினை எழுதுக.
2. Mention any two symptoms of Diabetics.
நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள் இரண்டினை எழுதுக.
3. What is Dhyana?
தியானம் என்றால் என்ன?
4. What is mean by Blood pressure?
இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?
5. Define Human characters.
மனித பண்புகள் வரையறு.

6. Mention any two uses of Savasana.
சுவாசனா பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக.
7. Mention any two Asanas curing High Blood pressure.
உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்குரிய இரண்டு ஆசனங்கள் யாவை?
8. Write any two reason of knee pain.
மூட்டுவலிக்கான காரணங்கள் இரண்டினை எழுதுக.
9. Define Diet.
உணவுக் கட்டுப்பாடு என்றால் என்ன?
10. Write any two benefits of Pranayama.
பிராணயாமாவின் எதேனும் இரண்டு பயன்களை எழுதுக.

Part B

(5 × 5 = 25)

Answer all questions.

11. (a) Explain the food habits for curing Diabetes.
நீரிழிவிற்கான உணவு முறைகள் யாவை?

Or

- (b) Explain the yogic practices for curing high blood pressure.
உயர் இரத்த அழுத்தத்தை சரி செய்யும் யோகப் பயிற்சிகளை விளக்குக.

12. (a) Explain about Chakrasana with all steps.
சக்கராசனம் செய்முறை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain about the types of Dhyana.
தியானத்தின் வகைகளை எழுதுக.

13. (a) Mention the benefits of Walking.
நடைப்பயிற்சியின் பலன்களை விளக்குக.

Or

- (b) Briefly explain the Iyyappasanam.
ஐயப்பாசனம் விளக்குக.

14. (a) Explain about the Padahastana.
பாதஹஸ்தாசனா பற்றி விவரித்து எழுதுக.

Or

- (b) Explain about the benefits of Nadi Sudi.
நாடிசுத்தியின் பலன்களை எழுதுக.

15. (a) "Eat only if you feel Hungry". Explain in detail.
"பசித்தால் புசி" பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain the yoga techniques for curing Back pain.
முதுகுவலி வராமல் தடுக்கம் யோகப் பயிற்சிகளை எழுதுக.

Part C (3 × 10 = 30)

Answer **all** questions.

16. (a) Explain about Yoga therapy for curing Obesity.
உடல் எடை குறைய யோக சிகிச்சை முறை பற்றி விவரி.

Or

- (b) Explain the uses of Bujangasana.
புஜங்காசனம் நன்மைகள் விரிவாக விடையளி.

17. (a) Explain about Veerasana, with benefits.

வீராசனம் செய்முறை விளக்கம் மற்றும் பலன்கள் எழுதுக.

Or

(b) Explain about Omkara Dhiyana.

ஓம் கார தியானம் பற்றி விளக்குக.

18. (a) Explain about Natural treatment for Obesity.

உடல் எடையை சரி செய்யும் இயற்கை வைத்திய முறையை எழுதுக.

Or

(b) Explain about Yoga therapy for curing Menstrual problems.

மாதவிடாய் பிரச்சனையை சரிசெய்யும் யோக சிகிச்சை முறை பற்றி விவரி.