

C-2058

Sub. Code

96613

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
First Year**

Astanga Yoga

உடல் அறிவியல்

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. திசு என்றால் என்ன?
2. முதுகுத் தண்டை மேம்படுத்தும் யோகப்பயிற்சி இரண்டு வரையறு.
3. நீரிழிவின் நான்கு வகை எழுதுக.
4. கணையத்தின் செயல்பாடுகள் ஏதேனும் இரண்டை எழுதுக.
5. ஆண்மைக்குறைவு என்றால் என்ன?
6. ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம் மேம்பாட்டிற்கான யோகப் பயிற்சி இரண்டு எழுதுக.
7. தைராய்டு வரையறு.
8. நாளமில்லா சுரப்பி மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சி ஏதேனும் எழுதுக.
9. தவறான தேக அமைப்பு வரையறு.
10. அட்ரினல் சுரப்பியின் செயல்பாடு யாது?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) மனித உடல் அற்புதங்கள், மண்டலங்கள் சிறு குறிப்பு தருக.

(அல்லது)

(ஆ) இதயத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகள் யாவை?

12. (அ) இன்சலின் குறைவதால் கணையத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்ன?

(அல்லது)

(ஆ) செரிமான மண்டல அமைப்பு செயல்பாடுகள் யாவை?

13. (அ) பெண் இனப்பெருக்க மண்டலம், அமைப்பு செயல்பாடுகள்.

(அல்லது)

(ஆ) சிறுநீரகத்தின் திறனை மேம்படுத்தும் முத்திரைகள் என்ன?

14. (அ) மனித குணத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகள் என்ன? விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) மனதின் தன்மை விளக்கம் தருக.

15. (அ) பஞ்ச பூதங்கள் என்றால் என்ன? விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) தேகத்தை மேம்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகள் யாவை?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) ஏதேனும் ஐந்து முத்திரைகள் விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) செரிமான மண்டலம் படம் வரைந்து விளக்குக.

17. (அ) பான்கிரியாஸ் சுரப்பி அமைப்பு மற்றும் அதன் செயல்பாடுகளை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) உணவு முறை விளக்கம் கொடு.

18. (அ) உள் உறுப்புகள் பற்றி விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) தசைகள், மூட்டுக்கள், எலும்புகள் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

C-2059

Sub. Code

96614

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
First Year**

Asthanga Yoga

வரலாறும் தத்துவமும்

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. யோகா என்றால் என்ன?
2. யோகா தத்துவம் வரையறு?
3. சாத்வீக உணவு என்றால் என்ன?
4. ஒளவையார் குறிப்பிட்டுள்ள பத்து நாடிகளுள் ஏதேனும் ஐந்து எழுதுக
5. நாடி என்றால் என்ன?
6. உபநிடதங்கள் யாவை?
7. சுரப்பிகள் பொருள் தருக. இரண்டினை விளக்குக.
8. தியானம் என்றால் என்ன?
9. பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?
10. நாடியின் பயன்கள் ஏதேனும் இரண்டினை எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) யோகாவின் நன்மைகள் எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) யோக உணவு முறை பற்றி விளக்கம் தருக.
12. (அ) உடலில் தோன்றும் பண்புகள் யாவை குறிப்பு எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) சந்திர நாடி, சூரிய நாடி விளக்குக.
13. (அ) நாடியின் பலன்களை விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) சுரப்பியின் குறைபாடு, பாதிப்பு விளக்குக.
14. (அ) புராணங்களில் யோகா பற்றி விளக்கி எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) பதஞ்சலி மகரிஷி யோக சூத்திர அறிமுக விளக்கம் பற்றி சிறு குறிப்பு தருக.
15. (அ) யோகாவின் குறிக்கோள்கள், நோக்கம் எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) மனித உடம்பிலுள்ள முக்கிய சக்கரங்கள் யாவை?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) நாட்டுப்புறக்கலையில் யோகாவின் பங்கு விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) தியானத்தின் நன்மைகள் யாவை?

17. (அ) சீரோ பிக்ஷி ஆற்றிய யோகத் தொண்டுகள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) உபநிடதங்கள் என்றால் என்ன? அதன் வகைகள் யாவை?

18. (அ) சுரப்பிகளின் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படும் உடல் உறுப்புகள் யாவை? விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) ஆன்மீகத்தின் வெற்றி இரகசியம் யாவை?

C-2060

Sub. Code

96615

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
First Year**

Asthanga Yoga

யோகாசனங்கள் - I

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. பிராணயாமம் என்றால் என்ன?
2. யோகா பொருள் தருக.
3. யோகாவின் நன்மைகள் ஏதேனும் இரண்டினை எழுதுக.
4. யோகாவின் முக்கிய விதிமுறைகள் ஏதேனும் இரண்டினை எழுதுக.
5. கிரியை என்றால் என்ன?
6. பந்தங்கள் நன்மைகள் இரண்டு எழுதுக.
7. நேத்தி வரையறு.
8. தொடக்க நிலை ஆசனம் இரண்டினை எழுதுக.
9. நேராக படுத்த நிலை ஆசனம் இரண்டினை விளக்குக.
10. நாடி சுத்தியின் நன்மைகள் யாவை?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) சூரிய வழிபாட்டினால் குணமாகும் நோய்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) குப்புறப்படுத்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள் யாவை? ஏதேனும் ஒன்றினை விளக்குக.
12. (அ) குருபக்தி பற்றி விளக்கம் தருக.
(அல்லது)
(ஆ) உயர்நிலை ஆசனங்களில் ஏதேனும் இரண்டினை விளக்கி பொருள் தருக.
13. (அ) வயிற்று முறை மூச்சுப்பயிற்சி என்றால் என்ன? விளக்கம் தருக.
(அல்லது)
(ஆ) ஜலந்திர பந்தம், மூல பந்தம் பொருள் விளக்கம் தருக.
14. (அ) உட்டியானா பந்தம் என்றால் என்ன?
(அல்லது)
(ஆ) நௌகாசனம், பவன முக்தாசனம் செய்முறை விளக்குக.
15. (அ) நின்ற நிலை ஆசனம் ஏதேனும் ஒன்று விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) மூச்சு பற்றிய விழிப்புணர்வு தருக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) சூரிய நமஸ்காரம் பன்னிரண்டு நிலைகள் படம் வரைந்து குறிப்பு எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) மனிதப் பிறவியும் யோகாசன வரிசைகளும் எழுதுக.

17. (அ) பந்தங்கள் என்றால் என்ன? நன்மைகள், வகைகள் எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) மார்பு முறை மூச்சுப்பயிற்சி அவற்றின் நன்மைகள் வரையறு.

18. (அ) தனூராசனம் படம் வரைந்து செயல் முறைகள் எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) பெண்களுக்கான யோகாசன விதிமுறைகள் பலன்கள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

C-2061

Sub. Code

96617

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
First Year**

Asthanga Yoga

பிராணாயாமம் முத்திரைகள்

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. பிராணாயாமம் வரையறு.
2. நாடிசுத்தி பொருள் தருக.
3. நாளமில்லா சுரப்பியின் பயன்கள் இரண்டு எழுதுக.
4. முத்திரையின் வகைகள் யாவை?
5. ஆஸ்துமா நோயின் காரணங்கள் இரண்டு எழுதுக.
6. வருண முத்திரை என்றால் என்ன?
7. மாணவர்களுக்கான பிராணாயாமம் ஏதேனும் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
8. நாடிசுத்தியின் முதல் பயிற்சி எழுதுக.
9. ஆஸ்துமா சரி செய்யும் கிரியை இரண்டு எழுதுக.
10. ஆஸ்துமா குணமாக்கும் ஏதேனும் இரண்டு யோகாசனம் எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) பிராணாயாமம் பலன்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) வயிற்று முறை மூச்சு பயிற்சி பற்றி விரிவாக எழுதுக.
12. (அ) சுவாச முறைகள் பற்றி விளக்கம் தருக.
(அல்லது)
(ஆ) முதுமையில் இளமையோடு இருக்க உதவும் பிராணாயாமம் பற்றி எழுதுக.
13. (அ) பிரார்த்தனையும், தியானமும் குறிப்பு தருக.
(அல்லது)
(ஆ) சின் முத்திரை படத்துடன் விவரி.
14. (அ) ஆஸ்துமா நோய் வருவதற்கான அறிகுறிகள் வரையறு.
(அல்லது)
(ஆ) பிராண ஒலி விஞ்ஞான ரீதியான விளக்கம் தருக.
15. (அ) ஏதேனும் ஒரு முத்திரையை வரைந்து பொருள் விளக்கம் தருக.
(அல்லது)
(ஆ) பிராணாயாமத்தின் உயர்நிலைகள் யாவை? விளக்குக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

16. (அ) பிருத்வி முத்திரை, சூர்ய முத்திரை – வரையறு.
(அல்லது)

(ஆ) யோகி முறை மூச்சுப் பயிற்சி என்றால் என்ன? சிறு குறிப்பு தருக.

17. (அ) நாடிசுத்தியின் ஐந்து பயிற்சிகளை தொகுத்து எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) ஆதி முத்திரை, சன்முகி முத்திரை பற்றி சிறுகுறிப்பு படத்துடன் விளக்குக.

18. (அ) யோகாசனம் பற்றி உனது கருத்தை எடுத்துரைக்க.

(அல்லது)

(ஆ) ஆஸ்துமா வருவதற்கான காரணங்களை அட்டவணைப் படுத்தி விளக்கம் தருக.

C-2062

Sub. Code

96618

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
First Year**

Astanga Yoga

யோகச்சிகிச்சை

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. ஓம்கார தியானம் என்றால் என்ன?
2. தனுராசனம் செய்யும் முறையைக் கூறுக.
3. நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள் யாவை?
4. இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன? சராசரி அளவு யாது?
5. மூட்டுவலி, மூட்டுவாதம் – வேறுபடுத்துக.
6. உட்கட்டாசனம் என்றால் என்ன?
7. முதுகுவலிக்கான காரணங்கள் யாவை?
8. புஜங்காசனம் – செய்முறை விளக்கம் தருக.
9. உடல்பருமன் அதிகரிக்கக் காரணங்கள் யாவை?
10. விபரீதக் கரணி – விளக்குக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர பின்பற்றக்கூடிய உணவு முறைகளைக் கூறுக.

(அல்லது)

- (ஆ) சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

12. (அ) இரத்த அழுத்தத்தால் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) அர்த்தகட்டி சக்ராசனா, கருடாசனா – விளக்குக.

13. (அ) மூட்டுவலி ஏற்படக் கூடிய காரணங்களை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

(அல்லது)

- (ஆ) மூட்டுவலியும் உணவுமுறையும் பற்றி விளக்குக.

14. (அ) முதுகுவலியை நீக்கும் மூச்சுப் பயிற்சியைப் பற்றி விவரிக்க.

(அல்லது)

- (ஆ) முதுகெலும்பு வலியால் உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் யாவை?

15. (அ) உடல் எடை குறைய பின்பற்றக்கூடிய கிரியைகள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) பிராணா யாமத்தின் வகைகளைக் கூறி விவரிக்க.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்க பின்பற்றக்கூடிய யோகப் பயிற்சிகள் எவையெனக் கூறி விவரிக்க.

(அல்லது)

(ஆ) பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் சிக்கலால் ஏற்படும் மூட்டுவலியும் அதனைச் சரிசெய்யும் யோகப் பயிற்சிப் பற்றியும் கூறுக.

17. (அ) மன அழுத்தம் குறையச் செய்யும் சாந்தி ஆசனம் பற்றி விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) முதுகுவலி வராமல் தடுக்கும் யோகப் பயிற்சியை விவரிக்க.

18. (அ) மூச்சுப் பயிற்சி, பேதி மருந்து, உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகள் இயற்கை உணவு முறைகள் – குறிப்பு வரைக.

(அல்லது)

(ஆ) நீரிழிவைத் தடுக்கும் உணவு முறையும் யோகப் பயிற்சியும்.

C-2063

Sub. Code

96623

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Second Year

Astanga Yoga

சமாதி பாதம் — I (1 to 15)

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. அஷ்டாங்க யோகம் – சிறு குறிப்பு தருக.
2. யோக சித்த விருத்தி நிரோத சூத்திரம் தரும் பொருள் யாது?
3. சமாதிபாதம் என்றால் என்ன?
4. பதஞ்சலி முனிவர் யோக சித்தி பற்றிக் கூறுவதன் நோக்கம் யாது?
5. காட்சி அளவு – குறிப்பு தருக.
6. மனம் என்றால் என்ன?
7. மூடுநிலை – குறிப்பு வரைக.
8. நித்ரா – என்பதன் பொருள் யாது?
9. 'ஸது தீர்க்க கால' – எந்த சூத்திரத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது?
10. உயிரின் வெளிப்பாடு எப்பொழுது தோன்றும்?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) யோக சித்த வ்ருத்தி நிரோத சூத்திரம் மனிதனின் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது?

(அல்லது)

(ஆ) சூத்திரம் 5ல் கூறப்படும் பொருளைக் கூறுக.

12. (அ) நான்கு பாதங்களின் பெயர்களைக் கூறி பொருள் விளக்கும் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) 'அத யோகானு சாசனம்' - சூத்திரத்தின் பொருளை விளக்குக.

13. (அ) பழக்கம் - சபஸ்காரம் - குணம் - உதாரணத்துடன் விளக்கு.

(அல்லது)

(ஆ) இரண்டு வகை எண்ணங்கள் பற்றி மகரிஷியின் கருத்து யாது?

14. (அ) "வ்ருத்தி லாருப்ய மிதரந்த" - சூத்திரத்தின் பொருளைக் கூறி விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) யோக சூத்திரத்தின் 10வது சூத்திரத்தை எழுதி விளக்கம் தருக.

15. (அ) "வைராக்யாப்யாம் தன்னிரோத" சூத்திரத்தின் மூலம் நாம் அறிய வேண்டிய கருத்துகள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) 'சப்த ஜ்ஞான அனுபாதி வஸ்து சூன்யோ விகல்ப' யோக சூத்திரத்தின் பொருள் கூறி விளக்குக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) யோக சூத்திரங்கள் மனிதனின் வாழ்க்கையை எவ்வாறு சீர்படுத்துகிறது?

(அல்லது)

(ஆ) நினைவு வடிவங்கள் யாவை? விளக்குக.

17. (அ) யோகப் பயிற்சிக்குரிய தகுதி பற்றிச் சமதிபாதம் கூறும் கருத்துக்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) உயிர் பற்றி யோக சூத்திரம் கூறும் கருத்துக்களை விளக்குக.

18. (அ) யோக சூத்திரம் 8இன் பொருள் கூறி விளக்கம் தருக.

(அல்லது)

(ஆ) நல்லவனாக வழி பற்றி சூத்திரம் 12 கூறுவது யாது?

C-2064

Sub. Code

96624

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Second Year**

Astanga Yoga

சமாதி பாதம் — II (16 to 30)

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. வேதாந்தம் என்றால் என்ன?
2. சாதகர் ஏன் சரணாகதி அடைய வேண்டும்?
3. அஸ்மிதா சூத்திரத்தின் பொருளைக் கூறுக.
4. லயானம் பற்றி யோக சூத்திரம் கூறும் கருத்து யாது?
5. கர்மவினை பற்றி பதஞ்சலி மகரிஷி கூறுவது யாது?
6. 'அபி அந்தராய' என்பதன் பொருள் யாது?
7. முத்தியடைய எத்தகைய சமாதியைப் பின்பற்ற வேண்டும்?
8. கரு உரு தத்துவம் பற்றிக் கூறுக.
9. 'ஈஸ்வர ப்ரணிதானாத வா' – என்பது பற்றி விளக்கம் தருக.
10. பீஜம் ௫௫ – கூறும் தத்துவம் யாது?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) 'அனாகத ஒலி' என்றால் என்ன?
(அல்லது)
(ஆ) திருவருள் பெற குருவருள் தேவை என்பதை எவ்வாறு நிரூபிப்பாய்?
12. (அ) இயற்கையின் நான்கு பகுதிகளாக மகரிஷி கூறுவன யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) விதர்க் - விசாத சூத்திரத்திற்கான பொருளைக் கூறி விளக்குக.
13. (அ) யோக சூத்ரம் 12இல் கூறப்படும் பொருளை விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) அதி மாத்ரவாத் ததோ - அபி விசேஷ - விளக்குக.
14. (அ) யோக சூத்ரம் 22இல் கூறப்பட்ட செய்திகளைக் கூறுக.
(அல்லது)
(ஆ) 'அபிகுரு காலைன்' - என்ற சூத்திரம் தரும் பொருள் கூறி விளக்குக.
15. (அ) சூத்திரம் 28இல் கூறப்படும் கருத்துக்கள் மக்களுக்கு எவ்வகையில் பயன்படுகிறது?
(அல்லது)
(ஆ) மனிதனின் அன்றாட வாழ்விற்கு என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்று ஆசிரியர் கூறுகிறார்?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) மனிதனின் ஐந்து உணர்வுகள் எவையெனக் கூறி அவற்றினை விளக்குக.

(அல்லது)

- (ஆ) சூத்திரம் 23இன் பொருள் கூறி விளக்கம் தருக.

17. (அ) விதர்க்க - விசாத - ஆனந்த - அஸ்மிதா என்பவற்றின் பொருள் கூறி விளக்குக.

(அல்லது)

- (ஆ) மனிதனின் அன்றாட வாழ்விற்கு சூத்திரம் 23, 24 கூறும் கருத்துக்களைக் கூறுக.

18. (அ) உயிர் சிறப்புடன் மிளிர் சூத்திரம் 19 கூறும் கருத்துகள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) மனிதனின் நினைவாற்றல் வளர யோக சூத்திரம் கூறும் கருத்தினைக் கூறுக.

C-2065

Sub. Code

96625

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Second Year**

Astanga Yoga

சாதனா பாதம் — I (1 to 15)

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. சூத்திரம் என்றால் என்ன?
2. தவம் – விளக்குக.
3. பாதம் குறிப்பு வரைக.
4. விச்சினாதரணம் என்றால் என்ன?
5. சுகானு சயீராக – விளக்குக.
6. தியானம் எனப்படுவது யாது?
7. தத்விபாகோ – குறிப்பு வரைக.
8. ஹேதுத் வாத் எனப்படுவது யாது?
9. குணம் என்றால் என்ன?
10. ஸர்வம் – விளக்குக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) சமாதி பாதம் பற்றி விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) கிரியா யோகாவின் பிரிவுகளை விவரி.
12. (அ) அவித்யா ஹேத்திரம் பற்றி குறிப்பு வரைக.
(அல்லது)
(ஆ) மனித மனத்தின் அறியாமை பற்றி விவரி.
13. (அ) தியானத்தின் பல்வேறு பன்களைக் கூறுக.
(அல்லது)
(ஆ) சுகானு சயீராக சூத்திரத்தின் பொருள் கூறுக.
14. (அ) ஜன்ம நிலைகளை பற்றி கூறுக.
(அல்லது)
(ஆ) கர்ம யோகா பற்றி கூறுக.
15. (அ) குணத்தின் பல்வேறு நிலைகளை விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) பரிணாம தாப சூத்திரத்தின் பொருள் யாது?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) தவமானது மனிதனின் அன்றாட வாழ்விற்கும் எவ்வாறு பயன்படுகிறது என்பதை விளக்குக.
(அல்லது)
(ஆ) கிரியா யோகாவானது மனித உடல் ஆரோக்கியத்தில் வகிக்கும் பங்கு என்ன?

17. (அ) தியானத்தினால் மனித மனதில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) அகந்தை என்றால் என்ன? அகந்தை பற்றி சூத்திரம் கூறும் பொருள் யாது?

18. (அ) மனித குணத்தின் வகைகளை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சாதனா பாதம் கூறும் நன்மைகளை வகைப்படுத்துக.

C-2066

Sub. Code

96626

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Second Year**

Astanga Yoga

சாதனா பாதம் — II (16 to 30)

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. அறியாமை ஒழிய என்ன செய்ய வேண்டும்?
2. யோக அங்கம் எட்டு பெயர் எழுது.
3. கர்மவினை – குறிப்பு வரைக.
4. “நான்” குறிப்பு வரைக.
5. உடம்பில் எப்பொழுது நோய் ஏற்படும்?
6. அனுபவம் – குறிப்பு வரைக.
7. யோகம் – குறிப்பு வரைக.
8. இயற்கையின் நான்கு பிரிவுகள் யாவை?
9. குணங்களின் நான்கு எல்லைகள் யாவை?
10. இயற்கை – கடவுள் – குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

11. (அ) நான் யார் பற்றி சூத்திரம் – 25 கூறுவதை விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) ஆன்மா பற்றி சூத்திரம் – 26 கூறுவதை விவரி.
12. (அ) ஆத்மன் முழுமையான அளவை அறிவும் ஏழு படிகள் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) யோக அங்கம் எட்டு விவரி.
13. (அ) இயமம் பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) பிராணாயாமம் பற்றி விவரி.
14. (அ) அனுபவம் – சூத்திரம்-18 விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) குணம் – சூத்திரம்-19 விவரி.
15. (அ) பார்ப்பவன் – பார்வை – சூத்திரம்-20 விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) “ உயிர்” – சூத்திரம் – 21 – விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) துன்பம் தடுக்க சூத்திரம் 16 விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) இறையருள் பெற – சூத்திரம் 21 விவரி.

17. (அ) “மாயை” சூத்திரம்-22 -விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) “நான்” - சூத்திரம் 23 விவரி.

18. (அ) “அறியாமை” - சூத்திரம் 24 விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) அகம் பிரம்மம் ஆத்மி சூத்திரம்-25 விவரி.

C-2067

Sub. Code

96627

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Second Year**

Astanga Yoga

யோகாசனங்கள் -II (Theory)

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. ஆசனம் என்றால் என்ன?
2. யோகா என்பது யாது?
3. பிடியூட்டரி சுரப்பியின் செயல்களை எழுதுக.
4. பான்கிரியாஸ் - குறிப்பு வரைக.
5. நௌகாசனத்தின் பலன்களை எழுதுக.
6. தனூராசனம் பயன்களை யாது?
7. தியானம் என்றால் என்ன?
8. மச்சாசனம் செய்முறை யாது?
9. உயர்நிலை ஆசனங்கள் என்றால் என்ன?
10. ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

11. (அ) நோய் வருவதற்கான காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) பிராணாயாமத்தின் பயன்கள் யாவை?

12. (அ) நாளமில்லா சுரப்பிகளின் பணிகளை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) யோகாசனம் செய்வதற்கான விதிமுறைகளை பற்றி விவரி.

13. (அ) தொடக்க பயிற்சிகளின் நோக்கம் என்ன?

(அல்லது)

(ஆ) நெளகாசனத்தின் பயன்கள் பற்றி எழுதுக.

14. (அ) அர்த்த சிரசாசனம் செய்முறை எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) பிறையாசனம் செய்முறை எழுதுக.

15. (அ) உயர்நிலை ஆசனங்கள் செய்யும்போது கடைபிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) ஏதேனும் 2 உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள் செய்முறை எழுதுக.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

16. (அ) யோகாசனம் செய்வதன் மூலம் மனித உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு பயன்கள் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டு படிநிலைகளை விவரி.

17. (அ) யோக தொடக்க பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பயன்கள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) நாளமில்லா சுரப்பிகளின் அமைப்பு மற்றும் செயல்கள் பற்றி கூறுக.

18. (அ) விபரீதக்கரணி மற்றும் சர்வாங்காசனம் செய்முறை மற்றும் பயன்கள் பற்றி எழுதுக.

(அல்லது)

(ஆ) யோகாசனம் பற்றி நிலவும் தவறான கருத்துக்கள் பற்றி விவரி.

C-2068

Sub. Code

96629

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Second Year**

Astanga Yoga

முத்திரைகள்

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. மகா சிரசு முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?
2. சுஜி முத்திரை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?
3. செல்வ வளம் கொடுக்கும் முத்திரை எது?
4. கட்டை விரல்/சுண்டு விரலின் பஞ்ச பூதத் தன்மை என்ன?
5. நீரிழிவு/இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் முத்திரையின் பெயர் எழுது?
6. ருத்ர முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?
7. முத்திரைகள் எத்திசை நோக்கி எந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்?
8. முத்திரையும் முதுகெலும்பும் – குறிப்பு வரைக.
9. சமான வாயு முத்திரையின் பலன்கள் யாவை?
10. கல்லீரல் சிறப்பாக இயங்க செய்ய வேண்டிய முத்திரை பெயர் எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும்?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி

11. (அ) அஞ்சலி முத்திரை, சமண முத்திரை செய்முறை பலன்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) முஷ்டி முத்திரை, ஹாக்கினி முத்திரை பலன்கள் எழுதுக.
12. (அ) சமாள வாயு முத்திரை செய்முறை பலன்கள் யாவை?
(அல்லது)
(ஆ) சுத்தப்படுத்தும் முத்திரை செய்முறை பலன்கள் யாவை?
13. (அ) இதயம் காக்கும் முத்திரைகள் இரண்டு மற்றும் செய்முறை பலன்கள் எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) சுஜி முத்திரை, அனுசாசன முத்திரை பலன்கள் எழுது.
14. (அ) முதுகு வலி நீக்கும் முத்திரை செய்முறை பலன்கள் எழுதுக.
(அல்லது)
(ஆ) ஆகாய முத்திரையின் செய்முறை அதன் பலன்கள் யாவை?
15. (அ) நீரிழிவிற்குரிய எளிய சித்த மருத்துவம் பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) முதுகு முத்திரை செய்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி

16. (அ) ஏதேனும் 5 முத்திரைகள் செய்முறையும், பலன்களும் எழுது,
(அல்லது)
(ஆ) ஆகாய முத்திரை - அளாகத ஒலி பற்றி விளக்குக? பலன்களும் எழுது?

17. (அ) கழுத்துவலி, முதுகுவலி, இதயம் காக்கும் முத்திரைகள் பெயர் செய்முறை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பெண்களுக்கு அஞ்சலி முத்திரை ஒரு கவசம் விவரி.

18. (அ) அனுகாசன முத்திரையும் ஒழுக்கம் - மனக்கட்டுப்பாடும் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) முத்திரைகள் பஞ்சபூதம் அறிவியல் பூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்க.

C-2069

Sub. Code

966210

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Second Year

Astanga Yoga

மாணவர்களுக்கான யோகா – சக்ரா தியானம்

(2017 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. விருப்பம், உற்சாகம் குறிப்பு வரைக.
2. மணிபூரகச் சக்கரம் சிறுகுறிப்பு வரைக.
3. நாடி சுத்தி சிறுகுறிப்பு வரைக.
4. சகஸ்ராரம் சிறுகுறிப்பு வரைக.
5. சலங்காசனத்தின் நன்மைகள் யாவை?
6. டெல்ட்டா அலை சிறு குறிப்பு வரைக.
7. மூன்று வித குணங்கள் பெயர் கூறுக.
8. மாணவர்கள் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற வழிகள் யாவை?
9. கர்ம வினை சிறு குறிப்பு வரைக.
10. யோகா விதிமுறைகள் நான்கு மட்டும் எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

11. (அ) பச்சிமோஸ்தாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்? அதன் பலன்கள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) சின் முத்திரை, ஆதி முத்திரை எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

12. (அ) நான்கு வித மன அலைச் சுழல் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) உட்கட்டாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

13. (அ) சக்கரா தியானத்திற்குரிய மூச்சு பயிற்சி யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) கோனாடு/அட்ரினல்/பாங்குரியாஸ் சுரப்பிகள் பற்றி விவரி.

14. (அ) ஏழு சக்கரம் பெயர், உடலில் உள்ள இடம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) மூலாதாரச் சக்கரத்தின் பணிகள் யாவை?

15. (அ) மணி பூரகச் சக்கரத்தின் பணிகள் யாவை?

(அல்லது)

- (ஆ) அனாகத தியானம் பற்றி விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

16. (அ) மாணவர்களுக்குரிய அடிப்படைத் தேவைகள் நான்கு பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) உடல் தளர்த்தும் முறைகளை முழுமையாக விவரி.

17. (அ) சக்கரா தியானம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

- (ஆ) பச்சிமோஸ்தாசனம்/அர்த்த சிரசாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும் அதன் பலன்கள் யாவை?

18. (அ) விசுத்தி சக்கரதியானம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?

(அல்லது)

- (ஆ) ஆக்ஞா, சகஸ்ராரதியானம் எப்படி செய்ய வேண்டும்?

C-2809

Sub. Code

96631

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Third Year

Astanga Yoga

SAMATHI PATHAM – III (31 to 40)

(2016 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. தியானம் சிந்திக்க எது அவசியம்?
2. கொடியவர்கள், தர்மவான்கள் எப்படி பழக வேண்டும்?
3. பூரகம் - ரேசகம் - குறிப்பு வரைக.
4. மனதை நாக்கு நுனியில் தியானித்தால் என்ன கிடைக்கும்?
5. இறைவனை ஜோதிப் பிழம்பாக எப்படி தியானிப்பது?
6. கனவில் உயிர் எப்படி செயல்படும்?
7. ஒரு நாளில் மனிதன் எத்தனைமுறை சுவாசிக்கிறான்?
8. பிராணாயாமம் - குறிப்பு வரைக.
9. சீத்தளி - குறிப்பு வரைக.
10. ஆஸ்துமா நீக்கும் யோகாசனம் இரண்டு பெயர் மட்டும் எழுதுக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து **அனைத்து** வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

11. (அ) யோகசூத்திரம் - 31-ல் மன ஒருமைபாட்டை குலைக்கும் காரணிகள் பற்றி கூறு.

(அல்லது)

(ஆ) தியானம் சிந்திக்க யோகசூத்திரம் 32 பற்றி விவரி.

12. (அ) மனிதர்கள் நான்கு விதமும், பழகும் முறையும் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) உடலில் உள்ள 5 அடுக்குகள் பற்றி விவரி.

13. (அ) யோக சாதனையும் - இன்ப அனுபவமும் பற்றி யோக சூத்திரம் - 35 கூறுவது யாது?

(அல்லது)

(ஆ) மனம் கடுகுப் பொட்டலம் - யோகசூத்திரம் 37 பற்றி விவரி.

14. (அ) கனவு பற்றி யோக சூத்திரம் 38 கூறுவதை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மாதவிடாய் நோய்க்கு யோகாசனங்கள் / சித்த வைத்தியம் விவரி.

15. (அ) குரு - மனக்குழப்பம் - யோகசூத்திரம் 39 கூறுவது பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) உடல் எடை குறைய யோகா / சித்த வைத்தியம் விவரி.

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து **அனைத்து** வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

16. (அ) குளிர்ச்சி வகை மூச்சு பயிற்சிகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பிராணாயாமம் பற்றி திருமூலர் கூறுவதை விவரி.

17. (அ) ஆஸ்துமாவிற்குரிய யோகா / சித்த மருத்துவம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மூலநோய் நீங்க சித்த மருத்துவம் விவரி.

18. (அ) ஆண்மைக் குறைவிற்குரிய சித்தவைத்தியம் / யோகாசனங்கள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) ஆரோக்கிய வாழ்விற்குகந்த வழிமுறைகள் யாவை?

C-2810

Sub. Code

96632

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION
Third Year**

Astanga Yoga

SAMATHI PATHAM - IV (41 to 51)

(2016 onwards)

Duration: 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

1. அரைக் கீரையின் பலன்கள் யாவை?
2. பசலைக் கீரை தீர்க்கும் பிணிகள் யாவை?
3. சக்கரவர்த்தி கீரை தீர்க்கும் பிணிகள் யாவை?
4. வெந்தயக்கீரை தீர்க்கும் பிணிகள் யாவை?
5. புளிச்சகீரை தீர்க்கும் பிணிகள் யாவை?
6. அருள் உடல்-இன்ப உடல் குறிப்பு வரைக.
7. சவித்ரத சமாதி - குறிப்பு வரைக.
8. யோகியின் இலட்சியம் சூத்திரம் 43 - என்ன சொல்கிறது?
9. கடவுள் நிலை குறிப்பு வரைக.
10. குரு ஏன்அவசியம் சூத்திரம் 46 சொல்வதென்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

11. (அ) பஞ்ச பூதமும் – யோகி தியானமும் – சூத்திரம் 43 கூறுவது பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) ஞானகுரு அவசியம் பற்றி சூத்திரம் 46 கூறுவது யாது?

12. (அ) மௌனம் – இறை அனுபவம் பற்றி சூத்திரம் 49 விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சமஸ்காரங்கள் – தியான தடை சூத்திரம் 50 விவரி?

13. (அ) வல்லாரை டானிக் செய்முறை மற்றும் பலன்கள் எழுது.

(அல்லது)

(ஆ) தண்டுக்கீரை தீர்க்கும் பிணிகள் யாவை?

14. (அ) கொத்தமல்லி தீர்க்கும் பிணிகள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) மணத்தக்காளி தீர்க்கும் பிணிகள் யாவை?

15. (அ) சிறு கீரை தீர்க்கும் பிணிகள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) தூதுவளை நீக்கும் பிணிகள் யாவை?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

16. (அ) சமாதிநிலை சூத்திரம் 41 – விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சவித்ரத சமாதி சூத்திரம் 42 கூறுவது விவரி.

17. (அ) சமஸ்காரங்கள் – சூத்திரம் 50 விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) ஆன்மாவை அறிதல் சூத்திரம் 51 விவரி.

18. (அ) பொன்னாங்கன்னி தைலம் செய்முறையும் தீர்க்கும்
பிணிகளும் விளக்குக.

(அல்லது)

(ஆ) கரிசலாங்கன்னி தைலம் செய்முறையும் பலன்களும் விவரி.

C-2811

Sub. Code

96633

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Third Year

Astanga Yoga

SATHANA PATHAM - III (31 to 41)

(2016 onwards)

Duration: 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடையளி.

1. யோகத்தின் குறிக்கோள் சூத்திரம் 31 கூறுவது யாது?
2. நியமத்தின் 5 செயல்பாடுகள் பெயர் மட்டும் எழுது.
3. பேராசை சிறு குறிப்பு வரைக.
4. சத்திய வார்த்தையும் - வாழ்வும் குறிப்பு வரைக.
5. திருட்டு குறிப்பு வரைக.
6. பத்மாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
7. கவலை - இரத்த அழுத்தம் ஒப்பிடுக.
8. தாரணை குறிப்பு வரைக.
9. "ஓம்" குறிப்பு வரைக.
10. மன இறுக்கம் என்றால் என்ன?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

11. (அ) யோகத்தின் குறிக்கோள் – சூத்திரம்-31 – விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) நியமத்தின் செயல்பாடுகள் பற்றி விவரி.
12. (அ) அஹிம்சை பற்றி சூத்திரம்-35 விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) சத்திய வாழ்க்கை – சூத்திரம்-36 விவரி.
13. (அ) திருட்டு பற்றி சூத்திரம்-37 விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) யோகாசன ஆசிரியரின் கடமை யாது?
14. (அ) இரத்த அழுத்தம் – சினம் – மன அழுத்தம் பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் தியானம் விவரி.
15. (அ) அஷ்டாங்க யோகப் படிகள் பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) உணவும் இரத்த அழுத்தமும் செல்போனும் இரத்த அழுத்தமும் விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

16. (அ) சிவயோகம் பற்றி யோகசூத்திரம் 32 கூறுவதை விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) மன அமைதி பற்றி சூத்திரம் 33 கூறுவதை விவரி.

17. (அ) பிரம்மச்சர்ய வாழ்வு பற்றி யோகசூத்திரம் 38 – கூறுவதை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) வாழ்வின் நான்கு நிலைகள் பற்றி விவரி.

18. (அ) இரத்த அழுத்தமும் தியான முறையும் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) இரத்த அழுத்தமும் – அஷ்டாங்க யோகமும் பற்றி விவரி.

C-2812

Sub. Code

96634

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Third Year

Astanga Yoga

SATHANA PATHAM – IV (42 to 55)

(2016 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. சுகப் பிரசவ பாட்டி வைத்தியம் குறிப்பு வரைக.
2. மச்சாசனம் எப்படி செய்ய வேண்டும்.
3. பச்சிமோஸ்தாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
4. தாய்மை – குறிப்பு வரைக.
5. உள்ளத் தூய்மை பெற தவம் – குறிப்பு வரைக.
6. புனித நூல் படித்தல் – குறிப்பு வரைக.
7. சரணாகதி – குறிப்பு வரைக.
8. யோக உணவு என்றால் என்ன?
9. ஆசன சித்தி குறிப்பு வரைக.
10. உள்ளம் – மனம் – குறிப்பு வரைக.

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

11. (அ) சுகப் பிரசவத்திற்குரிய யோக நெறிகள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) சுகப் பிரசவ தியானம் பற்றி விவரி.

12. (அ) விபரீதக் கரணி செயல் முறைகள் பலன்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) சர்வாங்காசனம் செய்முறையும் பலன்களும் விவரி.

13. (அ) கருவுற்ற சமயம் பெண்கள் எப்படியிருக்க வேண்டும்.

(அல்லது)

(ஆ) கருவுற்ற சமயம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

14. (அ) சுழிமுனை பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மூச்சு பற்றி யோக சூத்திரம் 51 கூறுவது யாது?

15. (அ) இறைவனிடம் அர்ப்பணித்தல் சூத்திரம் 45 கூறுவது யாது?

(அல்லது)

(ஆ) ஆசன சித்தி பற்றி சூத்திரம் 48 கூறுவது யாது?

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

16. (அ) மன நிறைவு / திருப்தி பற்றி யோக சூத்திரம் 42 கூறுவது யாது?

(அல்லது)

(ஆ) ஸ்திர-சுகம்-ஆஸனம் சூத்திரம் 46 கூறுவதை விவரி.

17. (அ) பிங்கலை-இடகலை-சுழிமுனை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷி கூறும் பிராண சக்தி / ரேசகம் / பூரகம் / சும்பகம் முறைகள் சூத்திரம் 50 விவரி.

18. (அ) சுகப் பிரசவம் உண்டாக செய்ய வேண்டிய யோகாசனங்கள் 4 விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சுகப் பிரசவ தியானம் மற்றும் உணவு முறை பற்றி விவரி.

C-2813

Sub. Code

96635

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Third Year

Astanga Yoga

YOGASANANGAL – III (THEORY).

(2016 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஒரே ஒரு சொற்களில்/தொடர்களில் விடை தருக.

1. யோகாசனம் என்றால் என்ன ?
2. யோகாசனத்தின் நான்கு வரிசைகள் யாவை ?
3. இரத்த அழுத்தம் நீக்கும் யோகாசனம் இரண்டு பெயர் மட்டும் எழுது.
4. தொந்தி குறைக்கும் யோகாசனத்தின் பெயர் இரண்டு எழுது.
5. மாணவர்களுக்குகந்த யோகாசனங்கள் இரண்டு பெயர் மட்டும் எழுது.
6. யோகமுத்ராவின் பலன்கள் யாவை ?
7. ஆஸ்துமா நீக்கும் இரண்டு யோகாசனம் பெயர் கூறு ?
8. நிரிழிவு நீக்கும் யோகாசனம் இரண்டு பெயர் மட்டும் எழுது.
9. கழுத்துவலி நீக்கும் யோகாசனங்கள் இரண்டு பெயர் மட்டும் எழுது.
10. பெண்களின் இளமை காக்கும் இரு யோகாசனத்தின் பெயர் மட்டும் எழுது.

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

11. (அ) கால்பாத குளியல் செய்முறை, பலன்கள் பற்றி எழுது.

(அல்லது)

(ஆ) கணையம் ஒழுங்காக சுரக்காததற்குரிய காரணங்கள் யாவை?

12. (அ) இன்ஹலர் இன்றி ஆஸ்துமா குணப்படுத்தும் யோகா பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) முதுகுவலிக்குரிய முக்கிய காரணங்கள் யாவை?

13. (அ) இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) மாணவர்களின் ஞாபன சந்தியை அதிகரிக்கும் யோகாசனம் பற்றி விவரி.

14. (அ) அர்த்த சலபாசனம்/சலபாசனம் செய்முறை விளக்கம் பலன்கள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) லிவர் கெடுவதற்குரிய முக்கிய காரணங்கள் யாவை?

15. (அ) சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகள் மற்றும் காரணங்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மனிதனின் மூன்று வகையான பண்புகள் பற்றி/குணங்கள் பற்றி விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

16. (அ) இரத்த அழுத்தத்திற்குரிய யோக சிகிச்சை/உணவு முறை பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மனித உடலின் மத்திய பிரதேசம் எப்படியிக்க வேண்டும்? அதற்கான யோகா பற்றி விவரி.

17. (அ) நீரிழிவு பற்றியும் அதற்குரிய யோகச் சிகிச்சை பற்றியும் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) வயதானவர்களுக்கு வரும் மூட்டுவலி பற்றி விவரி.

18. (அ) கழுத்துவலி வர காரணங்கள் யாவை? குணப்படுத்தும் யோகாசனம் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) ஆஸ்துமா குணமாக்கும் உணவு முறைகள் மற்றும் சித்த வைத்திய குறிப்பு பற்றி விவரி.

C-2814

Sub. Code

96636

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Third Year

Astanga Yoga

முத்திரைகள் உயர்நிலை (Theory)

(2016 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

எல்லா வினாக்களுக்கும் ஒரே தொடர்களில் விடை தருக.

1. முத்திரை எத்திசையில் எந்த இடத்தில் செய்யலாம் ?
2. ஐந்துகை விரல்களின் பஞ்சபூத தத்துவத்தின் பெயர்கள் எழுதுக.
3. வாயுமுத்திரையில் பலன்கள் யாவை ?
4. சிறு நீரகம் சிறப்பாக இயங்க செய்ய வேண்டிய முத்திரையின் பெயர் எழுது.
5. உடல், மன சோர்வு நீக்கும் முத்திரையின் பெயர் எழுதுக.
6. துணிவு, விடாமுயிற்சி பண்புகள் வளர்க்கும் முத்திரை எது ?
7. லிங்க முத்திரை எப்படி செய்வது ?
8. நீரிழிவு நீக்கும் முத்திரை பெயர் எழுது.
9. பெண்கள் மாதவிடாய் பிரச்சனை நீங்க என்ன முத்திரை செய்ய வேண்டும் ?
10. சுஜி முத்திரையின் பலன்கள் யாவை ?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

11. (அ) முத்திரையினால் நோய்கள் எப்படி நீங்கும் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) கனையத்தின் செயல்பாடும் நீரிழிவு தோன்றக் காரணம் பற்றி விவரி.
12. (அ) நீரிழிவு நீங்க எளிய சித்த மருந்தவக் குறிப்புகள் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) பிராண முத்திரை செய்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.
13. (அ) சமான வாயு முத்திரை செய்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) பிரிதிவி முத்திரை செய்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.
14. (அ) மனிதமனம்-எண்ணம்-உணவு தூய சிந்தனை பற்றி விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) மகா சிரசு முத்திரையின் செய்முறை பலன்களை விவரி.
15. (அ) கவனம் சரியாக அமைய, கவனச்சிதறல் அகல என்ன வழி?
(அல்லது)
(ஆ) மலச்சிக்கல், மூலநோய் நீக்கும் முத்திரை பற்றி விவரி.

பகுதி இ

(3 × 10 = 30)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

16. (அ) முகுள முத்திரை செய்முறையும் அதன் பலன்களும் விவரி.
(அல்லது)
(ஆ) சின்முத்திரை செய்முறை பலன்கள் விவரி.

17. (அ) முதுகுவலி கழுத்து வலி நீக்கும் முத்திரை பெயர் செய்முறை பலன்கள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) சூன்யமுத்திரை செய்முறை முழுப் பலன்களும் விவரி.

18. (அ) குபேர முத்திரை செய்முறையும் பலன்களும் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) வருணமுத்திரை, சமண முத்திரை செய்முறையும் பலன்களும் எழுதுக.

C-2815

Sub. Code

96637

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Third Year

Astanga Yoga

YOGASEKISAIKAL

(2016 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. மூட்டு வாதம் குறிப்பு வரைக.
2. நீரிழிவிற்குரிய சித்த மருத்துவம் இரண்டு எழுது.
3. புஜங்காசனத்தின் பலன்கள் யாவை ?
4. மூன்று வகையான முதுகு வலி யாவை ?
5. தோப்பு கரணம் குறிப்பு வரைக.
6. ஐயப்பாசனத்தின் பலன்கள் யாவை ?
7. நடைபயிற்சியின் விதிகள் யாவை ?
8. மூட்டு வலிக்குரிய சித்த மருத்துவம் மூன்று எழுது.
9. கணையம் குறிப்பு வரைக.
10. பாதஹஸ், ஆசனத்தின் பலன்கள் யாவை ?

பகுதி ஆ

(5 × 5 = 25)

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

11. (அ) முதுகு வலி ஏற்பட முக்கிய காரணங்கள் யாவை?

(அல்லது)

(ஆ) ஜானுசீராசனம் செய்முறை பலன்கள் விவரி.

12. (அ) உடல் உறவும் மூட்டு வலியும் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) கழுத்து முகுதுவலி பற்றி விவரி.

13. (அ) அதிக உடல் எடையும் முதுகு வலியும் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மனித முதுகெலும்பு பற்றி விவரி.

14. (அ) நீரிழிவு வராமல் தடுக்க வேண்டிய வழிகள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) நெளகாசனம் செய்முறை/பலன்கள் பற்றி விவரி.

15. (அ) மூட்டு வலிக்குரிய சித்த வைத்திய முறை பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) கோமுகாசனம் செய்முறை பலன்கள் பற்றி விவரி.

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

16. (அ) மூட்டுவலி-பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனை பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) நீரிழிவு நோய் பற்றி சித்தர்கள் கூறும் வழி முறைகள் மற்றும் மனிதப் பண்புகள் பற்றி விவரி.

17. (அ) மன அழுத்தம் நீக்கும் சாந்தி ஆசனம் செய்முறை விளக்கமும் பலன்களும் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மனிதனின் நிற்கும் நிலை - மூட்டு வலியும் பற்றி விவரி. மூட்டுவலிக்குரிய யோகாசனங்கள் யாவை?

18. (அ) நீரிழிவு நீக்கும் தியானமுறை / சித்த வைத்தியம் பற்றி எழுது.

(அல்லது)

(ஆ) அர்த்த ஹாலாசனம்/அர்த்த சலபாசனம் செய்முறை, பலன்கள் விவரி.

C-2816

Sub. Code

96638

**B.Sc. DEGREE EXAMINATION, APRIL 2021 &
APRIL 2020 ARREAR EXAMINATION**

Third Year

Astanga Yoga

PENKALUKKANA YOGASANANGAL

பெண்களுக்கான யோகாசனங்கள்

(2016 onwards)

Duration : 3 Hours

Maximum : 75 Marks

பகுதி அ

(10 × 2 = 20)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. யோகமுத்ராவின் பலன்கள் யாவை?
2. பேன்தொல்லை மற்றும் முடி வளருதலுக்குரிய சித்த வைத்திய குறிப்பு எழுதுக.
3. பத்மாசனம் செய்முறை பற்றி எழுது.
4. தைராய்டு சுரப்பி சிறப்பாக இயங்க செய்ய வேண்டிய யோகாசனத்தின் பெயர் எழுது.
5. பிரசவத்திற்குபின் தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்க எந்த ஆசனம் செய்ய வேண்டும்?
6. மச்சாசனத்தின் பலன்கள் யாவை?
7. பெண்களின் இளமைக்குரிய யோகாசனங்கள் பெயர் கூறுக.
8. தியானத்தின் பலன்கள் நான்கு எழுதுக.
9. சலபாசனத்தின் நன்மைகள் யாவை?
10. மாதவிலக்கு கோளாறு குணமாக்கும் சித்த வைத்திய குறிப்பு எழுதுக.

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

11. (அ) சுகப் பிரசவம் உண்டாக செய்ய வேண்டிய ஆசனத்தின் செயல்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பவனமுக்தாசனம்/தனூராசனம் செய்முறை பலன்கள் விவரி.

12. (அ) புஜங்காசனம் செய்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பெண்கள் தினசரி செய்ய வேண்டிய யோகாசனங்கள் பத்து பெயர்களுக்கும் ஒரு ஆசனத்தின் செய்முறை பற்றி விவரி.

13. (அ) தொடக்க பயிற்சிகள் ஏதேனும் மூன்று விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பெண்களின் நோயும் எளிய சித்த வைத்தியமும் ஏதேனும் பத்து விவரி.

14. (அ) யோகாசனம் செய்பவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய பத்து விதிமுறைகள் கூறு.

(அல்லது)

(ஆ) நீரிழிவு நோய் குணமாக்கும் ஏதேனும் இரண்டு ஆசனங்கள் பற்றி விவரி.

15. (அ) 8 வயதிலிருந்து 21 வயது வரை பெண்களுக்கு ஏற்படும் பருவ நிலையை விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) பாதஹஸ்தாசனம் / பச்சிமோஸ்தாசனம் செயல்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.

(அ) அல்லது (ஆ) வை தெரிவு செய்து அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

16. (அ) பெண்கள் தினசரி செய்ய வேண்டிய யோகாசனங்கள் யாவை? அதைப் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) நாடிசுத்து செயல்முறை மற்றும் பலன்கள் விவரி.

17. (அ) அமைதியும், ஆரோக்கியமும் பெற பெண்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

(அல்லது)

(ஆ) விபரீதக் கரணியும் பெண்களுக்கு கிடைக்கும் பலன்கள் பற்றி விவரி.

18. (அ) சர்வாங்காசனம்/மச்சாசனம் செய்முறை மற்றும் பலன்கள் பற்றி விவரி.

(அல்லது)

(ஆ) மனித பிறவியின் வாழ்க்கையின் ரசசியம் மற்றும் லட்சியம் பற்றி விவரி.