

1411/UYOG01

NOVEMBER 2016

THEORY OF YOGA

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

PART A — (8 × 5 = 40 marks)

Answer any EIGHT of the following.

1. மந்திரயோகம் - விளக்குக.
Mantra Yoga - Explain.
2. ஹதயோகம் குறித்து குறிப்புரைக்க.
Write a note on Hatha Yoga.
3. சமயம் மற்றும் யோகம் இரண்டையும் ஒப்பிடு.
Compare religion and yoga.
4. முகமது நபி அவர்களின் ஆன்மீக அனுபவங்களை விவரி.
Discuss about the spiritual practices of Prophet
Mohammad.
5. உடற்தகுதியில் யோகாவின் தாக்கத்தை வெளிக் கொணர்க.
State the effects of yoga in physical fitness.
6. ஆசனம் செய்வதற்கான சரியான நேரத்தை குறிக்க.
Mention the right time for doing Asana.

7. தியானக் கோட்பாட்டை விளக்குக.

Explain the concept of Meditation.

8. பல்சமய வழிபாடு மற்றும் பல்சமய உரையாடல் குறித்து வரைக.

Write about inter-religious prayer and dialogue.

9. உடற்கூதியுடையபோராக மாற்றுவதில் யோகா எவ்வாறு செயல்படுகின்றது என்பதை விளக்கு.

Explain how yoga could act as a body builder.

10. ஓய்வின் வகைகள் என்னென்ன?

What are the various types of relaxation?

PART B — (4 × 15 = 60 marks)

Answer any FOUR of the following.

11. பிராணாயாமத்திற்கும் மூச்சு மண்டத்திற்குமான தொடர்பை விளக்குக.

Explain the link between Pranayama and the respiratory system.

12. குரு-சிஷ்யர் உறவின் உன்னதத்தை விவரிக்க.

Narrate the greatness of Guru-Sishya relationship.

13. யோகாவின் வழி புத்தர் வழங்கிய கொடையை விளக்குக.

Explain the contribution of Buddha through Yoga.

14. தியானத்தின் முதன்மையான வகைகள் என்ன?

What are the major types of meditation?

15. யோகாவிற்குப் பதஞ்சலி அளித்த கொடையை வெளிக் கொணர்க.

Bring out the contribution of Patanjali to the field of Yoga.

16. பிராணாயாமத்தின் முக்கியத்துவத்தைக் குறித்து வரைக.

Write about importance of Pranayama.

1412/UYOG02

NOVEMBER 2016

YOGIC PRACTICE IN RELIGION TRADITION AND
CULTURE

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (8 × 5 = 40 marks)

Answer any EIGHT questions.

(One page)

1. யோகத்தில் பகவத் கீதையின் பங்கை விவரி.
Explain the contribution of Bhagavad Gita in Yoga.
2. சூஃபிசம் குறித்து விவரி.
Explain in detail about Sufiasim.
3. சமண தியானத் தத்துவத்தை விளக்குக.
Describe the philosophy of Jain Yoga.
4. குரு மற்றும் சிஷ்யன் உறவை வெளிப்படுத்துக.
Explicit the relationship between Guru and Shishya.
5. குரு மற்றும் தீட்சை பற்றி விவரி.
Explain in detail about Guru and Disksha.

6. ஞானயோகத்தை விரிவாக விளக்குக.
Explain in detail about Jnana Yoga.
7. முகமது நபிகளின் ஆன்மீகப் பங்களிப்பை எழுதுக.
Write notes on the contribution of prophet Mohammed in Islamic spirituality.
8. யோகக்கலை வளர்ச்சியை எழுதுக.
Write the development of art of yoga.
9. கிருஸ்துவ இறை பொருள் பற்றி விவரிக்க.
Explain in detail about Christian Mysticism.
10. யோகாவின் வகைகளை விளக்குக.
Describe the types of Yoga.

SECTION B — (4 × 15 = 60 marks)

Answer any FOUR questions.

(Essay Type)

11. பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் பற்றி விளக்குக.
Describe Patanjali's yoga sutra.
12. இஸ்லாமிய ஐந்து தூண்களை வரைக.
Narrate the five pillars of Islam.

13. புத்தரின் யோக வழிமுறைகளை வெளிப்படுத்துக.
Explicit the yoga practices of Buddha.
14. யோகமும் முத்திரைகளும் உடலையும் மனதையும் மேன்மைபடுத்துகிறது ஆய்க.
Analyse the enlightenment of body and mind through yoga and Mudras.
15. இராஜயோகம் பற்றி விளக்குக.
Describe in detail about Raja Yoga.
16. பிராத்தனையை விரிவாக விவரி.
Explain in detail about Prayer.

1413/UYOG03

NOVEMBER 2016

HUMAN ANATOMY AND PHYSIOLOGY

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (8 × 5 = 40 marks)

Answer any EIGHT questions.

(One Page)

1. உடற்கூறு அவசியத்தை விளக்குக.
Describe need for Anatomy.
2. தசை மண்டலம் பற்றி விவரி.
Explain Muscular system.
3. இதய தசையின் வேலையை விளக்குக.
Illustrate the duties of cardiac muscle.
4. நாளூட்டில்லாச் சுரப்பிகள் பற்றி எழுதுக.
Illustrate endocrine system.
5. கபால எலும்பை படம் வரைந்து விவரி.
Draw a diagram of bones of skull.

6. எலும்பின் பணியை எழுதுக.
Write about the functions of Bones.
7. பெருங்குடல் மற்றும் சிறுகுடல் பற்றி விவரி.
Explain large and small intestine.
8. இரத்த பெருக்கு பற்றி விவரி.
Explain Haemorrhage.
9. ஆணின் இனப்பெருக்க உறுப்புப் பற்றி வரைக.
Narrate male reproductive organ.
10. மைய நரம்பு மண்டலம் பற்றி எழுதுக.
Illustrate in detail about Central Nervous System.
13. இனப்பெருக்க மண்டலம் பற்றி கட்டுரை வரைக.
Narrate an essay on Reproductive systems.
14. எலும்பு மண்டலம் குறித்து விரிவாக விளக்குக.
Explain in detail about the Skeletal system.
15. ஜீரண மண்டலம் பற்றி விரிவாக வரைக.
Narrate in detail about Digestive system.
16. சுவாச மண்டலம் பற்றி படம் வரைந்து எழுதுக.
Write in detail about Respiratory System with diagram.

SECTION B — (4 × 15 = 60 marks)

Answer any FOUR questions.

(Essay Type)

11. நரம்பு மண்டலம் பற்றி விளக்குக.
Describe Nervous System.
12. நுரையீரலில் ஆக்ஸிஜன் பரிமாற்றம் பற்றி எழுதுக.
Write about transformation and process of oxygen in Liver.

1414/YUOG04

NOVEMBER 2016

DEVELOPMENT AND INNOVATIONS YOGIC
PRACTICES

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A --- (8 × 5 = 40 marks)

Answer any EIGHT questions.

1. சுவாமி குவாலானந்தரின் அருட்கொடையை பகுத்தாய்க்க.
Analyse the contribution of swami kuvalayananda.
2. சமுதாயத்திற்கு புத்த மதத்தின் தாக்கத்தை விவரிக்க.
Describe the impact of Buddhism for the society.
3. தட்ச நாட்கள்ஷ பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
Write short note on Thich Nhat Hansh.
4. பிரகஷா நியானத்தின் விஞ்ஞான மூர்வ இணைத்தல் பற்றி பகுத்தாய்க்க.
Analyse the scientific implications in Preksha Dhyana.
5. ஆச்சார்ய துளசியின் அமைதிக்கான நற்கொடை விவரிக்க.
Write about the contributions of Acharya Thulasi on peace.

6. பீடா கிரிப்தல் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

Write short note on Beda Griffiths.

7. பீர்ப்பா பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

Write short note on Peerapha.

8. பரஞ்ஜோதி மகான் அளித்த நற்கொடையை விவரிக்க.

Narrate the contributions of Paranjothi Mahan.

9. எளியமுறை உடற்பயிற்சிப் பற்றி விரிவாக விளக்குக.

Define simplified physical exercises in detail.

10. அகத்தாய்வு என்றால் என்ன - விரிவாக விவாதி.

What is Agathaivu (self analysis) - Discuss in detail.

SECTION B — (4 × 15 = 60 marks)

Answer any FOUR questions.

11. அருட்தொண்டர் இராமலிங்க வள்ளலாரைப் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

Write in detail about Saint Ramalinga Vallalar.

12. ஸ்ரீ அரபிந்தரின் வெளிப்பாடுகளை ஆராய்க.

Analyse the vision of Sri Aurobindo.

13. பியுஜி குருஜி மதத்தின் மூலமாக அமைதியை அடைய மேற்கொண்ட செயல்பாடுகளை சுருத்து உருவாக்கம் செய்க.

Comment the role of Fuji Guruji towards peace through religion.

14. ஆரோக்கியத்திற்கான காந்தியின் கொள்கையை விவாதி.

Discuss the Gandhian concept of health.

15. வேதாத்தரி மகரிஷியின் அருட்கொடையை விவரிக்க.

Describe the contributions of Vethanthiri Maharishi.

16. இஸ்லாமிய மதத்தின்படி பிராத்தனை செய்வதன் மூலம் யோகத்தை செய்கிறார்கள் என்பதை பகுத்தாய்க.

Criticise the way of doing prayer in way of doing yoga by Islamic religion.

1415/UYOG05

NOVEMBER 2016

YOGA THERAPY

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (8 × 5 = 40 marks)

Answer any EIGHT questions.

1. ஆரோக்கிய பிரச்சனைக்களுக்கு ஆன காரணங்களை எழுதுக.

What are the causes for the health problems?

2. யோக மூலம் பிணி நீக்கலுக்கான கொள்கைகளை எழுதுக.

What are the principles of yoga therapy?

3. மூச்சு மண்டலத்தின் ஒழுங்கின்மைக்கு யோகமுறை செயல்பாடுகளை எழுதுக.

What are the yogic practices for the disorders of respiratory system?

4. மூச்சுத் தடையுடைய இருமல் நோய் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

Write short note on Asthma.

5. தசைகளின் ஒழுங்கின்மையை பற்றி விளக்குக.

Explain disorders of muscles.

6. சர்க்கரை நோயை எவ்வாறு கையாளுவது என்பது என்பதை விவரி.

How do you manage diabetes?

7. குழந்தை பேறு இன்மை பற்றி விவரி.

Define infertility.

8. மூல நோய் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

Write short note on piles.

9. வாழை இலை மூலம் பிணி நீக்கல் பற்றி விவரி.

Discuss Banana leaf therapy.

10. உண்ணா நோய் - ஆய்வு.

Fasting - Examine.

SECTION B — (4 × 15 = 60 marks)

Answer any FOUR questions.

11. நவீன உலக ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளை விரிவாக எழுதி அதை எப்படி மீள்வது என்பதை எழுதுக.

Write in detail about the health problems of the modern world and how it could be overcome.

12. யோக முறை செயல்பாடுகளின் நன்மைகளை விரிவாக எழுதுக.

Give in detail about the advantages of yogic practices.

13. பொதுவான நோய்களுக்கு இயற்கை வைத்தியம் மூலம் கையாளுவது பற்றி விவரி.

Discuss the management of nature cure for common diseases.

14. மூலிகை, மலர் மற்றும் பெரும் ஊட்டச்சத்துக்கள் மூலம் பிணி நீக்கல் பற்றி விவரிக்க.

Define in elaborately Herbal therapy, Flower therapy and Mega vitamin therapy.

15. உணர்வு மண்டலத்தின் ஒழுங்கின்மை பற்றி எழுதி அதை எப்படி பிணி நீக்கலுக்கு கையாளும் முறைகளை எழுதுக.

What are the disorders of sensory organs and how it could be managed?

16. சிறு குறிப்பு வரைக :

(அ) காற்றுக் குளியல்

(ஆ) மண் மூலம் பிணி நீக்கல்

(இ) குளிய குளியல்

(ஈ) உடல் பருமன்.

Short notes on :

(a) Air Bath

(b) Mud therapy

(c) Sun bath

(d) Obesity.