

FOUNDATIONS AND VALUES OF YOGA

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer ALL the questions.

Write short notes on the following :

1. இலய யோகம்.
Laya Yoga.
2. கர்ம யோகம்.
Karma yoga.
3. விபாசனா தியானம்.
Vipasana Meditation.
4. சூஃபியத் தத்துவம்.
Sutism.
5. கர்மம் என்றால் என்ன?
What is karma?

6. சமணத்தின் அறக் கொள்கை.
Moral Principles of Jainism.
7. பிரஜாபிதா பிரம்மா.
Prajapita Brahma.
8. சகிப்புத் தன்மை.
Tolerance.
9. கடவுளும் ஆன்மாவும்.
God and Soul.
10. குழும ஓர்மையுணர்வு.
Team-Spirit.

SECTION B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer ALL questions.

(Either or Type)

11. மந்திர யோகம் என்பது குறித்து விவாதித்துரைக்க.
Discuss on Mantra Yoga.
- Or
12. சிவானந்தரின் கர்ம யோகக் கோட்பாட்டினை விளக்குக.
Explain the concept of Karma Yoga of Sivananda.

13. சமய முறைகளுக்கும் ஆன்மீகத்திற்குமான வேறுபாட்டைக் காட்டுக.

Religion and Spirituality – Differentiate.

Or

14. ஏசு. கிருத்துவின் ஆன்மீக அனுபவங்கள் குறித்து எழுதுக.

Write about the spiritual practices of Jesus Christ.

15. யோகாவிற்கு திருமூலரின் கொடை என்ன? விளக்குக.

Explain Thirumoolar's contribution to Yoga.

Or

16. ஆழ்நிலை தியானம் குறித்து விளக்குக.

Describe Transcendental Meditation.

17. அன்பு மற்றும் அமைதி குறித்து சுருக்கமாகக் கூறுக.

Give the brief out line on LOVE and PEACE.

Or

18. சிறு குறிப்பு வரைக

(அ) கூட்டுறவு

(ஆ) ஓர்மை.

Write short notes on

(a) Co-operation

(b) Unity.

3

2026A/DY1

19. நமது எடையை சீர்மைப்படுத்துவது எப்படி?

How to reduce our weight?

Or

20. நெறிபிறழாமை மற்றும் மானுடப்பண்பு குறித்து எழுது.

Explain Honesty and Humanity.

SECTION C — (5 × 10 = 50 marks)

Answer ALL questions.

Essay questions.

21. யோக தியான முறைக்கு பதஞ்சலியின் கொடை என்ன?

What was the contribution made by Patanjali to the field of Yoga and Meditation?

Or

22. யோகாவின் எட்டு படிநிலையினை விளக்கியுரைக்க.

Explain the eight limbs of Yoga.

23. யோகாவிற்கு இந்து சமய மரபின் கொடையினை விளக்குக.

Explain the contribution of Hinduism in Yoga.

Or

24. சமண சமயத்தின் அறவியல் கொள்கைகளையும் விழுமிய நுகளையும் விளக்கியுரை.

Narrate moral principles and values in Jainism.

4

2026A/DY1

[P.T.O.]

25. யோகாவிற்கு உபநிஷத்துகளின் கொடை குறித்து குறிப்புரைக்க.

Write a note on contribution of Upanishads on Yoga.

Or

26. யோக தியான முறைக்கு மகாத்மா காந்தி வழங்கிய கொடையினை விவாதி.

Discuss the contribution of Mahatma Gandhi to Yoga and Meditation.

27. விழுமியநுகளுக்கான (உந்து சக்தியாக) தரவுகளாக அமைவது யார்? விளக்குக.

Who is the source of values? Explain.

Or

28. விழுமியங்களின் வகையினைக் கூறு.

What are the types of values?

29. சுற்றுச்சூழல் குறித்த நமது பொறுப்புணர்வைப் பதிவு செய்க.

Explain about our responsibilities towards environment.

Or

5

2026A/DY1

30. விழுமியக் கல்விமுறை குறித்த ஆறு பொதுமையான அணுகுமுறையை விளக்குக.

Six common approaches on value education – Narrate.

6

2026A/DY1

