

(6 pages)

4164/DY1

MAY 2011

FOUNDATIONS AND VALUES OF YOGA

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer ALL questions.

Write short notes on the following :

1. கர்மயோகா.
Karmayoga.
2. நியாமம்.
Niyama.
3. வேதகால யோகா.
Yoga in vedic period.
4. சுபி இசம்.
Sufism.
5. திருமூலர்மந்திரம்.
Thirumoolar manthiram.

6. விவேகானந்தரின் பங்கு.
Role of Vivekananda.

7. மனித விழுமியங்கள்.
Human Values.

8. சுற்றுச்சூழல் விழுமியங்கள்.
Environmental values.

9. அமைதி.
Peace.

10. போதைப் பழக்கத்தை தடுப்பது.
To prevent drug abuse.

SECTION B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer any FIVE questions.

11. அஷ்டாங்க யோகாக்களைப் பற்றி விவரி.
State Ashtangayoga in details.
12. மந்திரயோகா என்றால் என்ன? விளக்கு.
What is called Manthra yoga? Explain.

13. கிறித்துவ ஆன்மிகப் பாரம்பரியத்தை தொகுத்து வரைக.

Trace out Christian spiritual tradition.

14. சிறுகுறிப்பு வரைக - குரானின் ஐந்து தூண்கள்.

Write short notes on Five Pillars of Kuran.

15. யோகாவில் தமிழ் சித்தர்களின் பங்களிப்பினை பற்றி விளக்குக.

Illustrate the contribution of Tamil Siddhar towards yoga.

16. சிறுகுறிப்பு வரைக - ஆழ்நிலைத்தியானம்.

Write short notes on Transcendental meditation.

17. சிறுகுறிப்பு வரைக - ஒஷோவின் ஆன்மிகச் சிந்தனைகள்.

Write short notes on O' Sho's spirituality.

18. மகிழ்வு மற்றும் நேர்மையை பொருத்தி மற்றும் வேறுபடுத்திக் காட்டு.

Compare and Contrast between Happiness and Honesty.

19. ஏதேனும் இரண்டு விழுமியங்களைப் பற்றி எழுது.

Write any two types of values.

20. சமுதாயத்தில் பெண்ணுரிமையின் பங்கினை விவரி.

Describe the role of women rights in society.

SECTION C — (5 × 10 = 50 marks)

Answer any FIVE questions.

(Essay questions)

21. யோகாவின் நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள்களை விவரி.

Give an outline of aim and objectives of yoga.

22. ஆசனங்கள் மற்றும் பிரணாயமம் என்பனவற்றை பிரித்துரைக்க.

Differentiate between Asanas and Pranayama.

23. இந்தியப் பாரம்பரியத்தின் யோகாவின் பங்கு என்ன என்பதை விளக்கு.

Narrate the outline of the role of yoga in the Indian tradition.

24. இந்துத்துவத்தின் பங்களிப்பை விவரி.

Explain the role of Hinduism.

25. சிறுகுறிப்பு வரைக

(அ) உபநிஷங்கள்

(ஆ) குரானின் செய்திகள்.

