

(6 pages)

7729/DY1

(5)

OCTOBER 2008

FOUNDATIONS AND VALUES OF YOGA

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer ALL the questions.

1. யோகா - சொற்பொருளை வரையறு.
Define meaning of yoga.
2. ஞானயோகம் - விளக்குக.
Jnana Yoga - Narrate.
3. சிந்துவெளியின் யோக முத்திரைகள் குறித்து எழுது.
Yoga Posturein Indus Valley - write a short note.
4. சூஃபியம் குறித்து விவாதித்தெழுதுக.
Discuss the Sufism.
5. தமிழ்ச் சித்தர்களின் கொடையை வரையறு.
Contribution of Tamil Siddhas - Define.
6. ஆன்மீகம் என்பதை வரையறு.
Define - Spirituality.

(5)

DIP. in YOGA

7. யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷியின் எளியமுறை குண்டலினி யோகம்.

Simplified Kundalini Yoga of Yogi Raj Vethatri Maharishi.

8. விழுமியங்கள் குறித்து எழுது.
Write about Values.
9. பெண்ணுரிமையை விளக்குக.
Describe Women's Rights.
10. அன்பு மற்றும் அமைதி குறித்து சிறு குறிப்புரைக்க.
Write a note on LOVE and PEACE.

SECTION B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer ALL questions.
(Either or Type)

11. யோகாவின் பல்வேறு முறைகளை வெளிக்கொணர்க.
Bring out various systems of Yoga.
- Or
12. பதஞ்சலியின் கொடை குறித்து வரைக.
Write notes on contribution of Patanjali.

13. யோக குறித்த பல்வேறு விளக்கங்களை வரையறு.

Define different definitions on yoga.

Or

14. பக்தி யோகத்தின் ஒன்பது நோக்கங்களை விளக்குக.

Explain the nine modes of bhakti yoga.

15. சமயத்தினின்று ஆன்மீகம் வளர்ந்த நிலை என்பதை வேறுபடுத்திக் காட்டு.

Differentiate spirituality from religion.

Or

16. தியானம் என்றால் என்ன? நோக்கங்கள் என்ன?

What is meditation? What are the aims of meditation?

17. பிரம்மக்குமாரிகள் இயக்கத்தின் நோக்குநிலை குறித்து எழுதுக.

Write about the perspectives of Brahmakumaris.

Or

18. பிரபஞ்ச விழுமியங்கள், மானுட விழுமியங்கள் குறித்து பகுத்துரைக்க.

Classify Universal values, Human values.

19. விழுமியங்களுக்கான தரவுகளை வழங்குவது யார்?

Who is the source of values?

Or

20. "போதைப் பழக்கம் பல்வேறு தீமைகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றது" - என்பதை விவாதி.

"Addiction leads to many evils" - Discuss.

SECTION C — (5 × 10 = 50 marks)

Answer ALL questions.

(Either or Type)

21. யோகாவை வரையறுத்து யோகாவின் எண்படி நிலைகளை விளக்குக.

Define Yoga and explain the eight limbs of Yoga.

Or

22. பக்தி யோகம், ஞான யோகம், கர்ம யோகம் - விவரித்துரைக்க.

Bhakti Yoga, jnana yoga, Karma Yoga - Narrate.

23. கவுதம புத்தரின் யோக நெறியை விவாதித்துரைக்க.

Discuss about Buddha's Yoga path.

Or

24. இசுலாம் மார்க்கத்தின் ஆன்மீக மரபு குறித்து எழுதுக.

Write about the Islamic Spiritual tradition.

25. பகவத் கீதையின் சாரத்தினை வெளிக்கொணர்.

Bring out the essence of Bhagavad Gita.

Or

26. யோக முறைக்கு சுவாமி குவலையானந்தரின் கொடை என்ன?

What was the contribution made by Swami Kuvalayananda towards yoga?

27. விழுமிகளின் பல்வேறு முறைகள் என்ன?

What are the types of values?

Or

28. விழுமியக் கல்வி குறித்த பொதுமையான ஆறு அணுகுமுறைகளை விரித்துரைக்க.

Narrate the six common approaches on value education.

29. சுற்றுப்புறச் சூழல் குறித்து நமது பொறுப்புணர்ச்சிகளை விளக்குக.

Explain about our responsibilities towards environment.

Or

30. விடுதலை மற்றும் ஆனந்தம் குறித்து கட்டுரை வரைக.

Write a essay on Freedom and Happiness.

