

(6 pages)

1064/DY1

OCTOBER 2010

FOUNDATIONS AND VALUES OF YOGA

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer ALL questions.

Short notes :

1. இராஜயோகம்.

Raja yoga.

2. பிரத்தியஹாரம்.

Pratyahara.

3. ஆன்மீகம்.

Spirituality.

4. இசுலாம் மார்க்கத்தின் ஐந்து தூண்கள்.

The Five Pillars of Islam.

5. தியானமனம்.

Meditating mind.

6. கொல்லாமை/அகிம்சை.

Non-violence.

7. அறவியல் விழுமியங்கள்.

Ethical values.

8. பிரபஞ்ச விழுமியங்கள்.

Universal values.

9. உள்பூரிப்பு.

Happiness.

10. பெண் முன்னேற்றம்.

Women Empowerment.

SECTION B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer ALL questions.

11. யோகாவின் எட்டுப் படிநிலையைக் கூறுக.

Explain the eight limbs of yoga.

Or

12. ஹதயோகம் மற்றும் மந்திர யோகம் குறித்து குறிப்புரை.

Write a note on Hatha yoga and Manthra yoga.

13. சூபியத்தத்துவம் குறித்து விளக்குக.

Discuss the Sutism.

Or

14. கிறித்துவ விழுமியங்கள் குறித்து வரையறு.

Define : Values in Christianity.

15. ஆன்மீகம் என்பதை வரையறு.

Define Spirituality.

Or

16. விளக்கியுரைக்க : விபாசனா தியானம்.

Vibasana Mediatation - Narrate.

17. சிறு குறிப்பு எழுதுக

(அ) கூட்டுறவுப் பண்பு

(ஆ) விழுமியங்களுக்கான தரவுகள்.

Write short notes on :

(a) Co-operation

(b) Source of values.

Or

3

1064/DY1

18. நேர்மைப் பண்பு குறித்து கருத்துரை.

Honesty : Explain.

19. "போதைப் பழக்கம்" குறித்து எழுதுக.

Write about drug addiction.

Or

20. அன்பின் கலை நயம் குறித்து விளக்குக.

Explain the Art of Love.

SECTION C — (5 × 10 = 50 marks)

(Essay questions)

21. அட்டாங்க யோகம் என்பவை குறித்து பொருள் விளக்குக.

Explain Astanga Yoga and its meaning.

Or

22. சிவானந்தரின் கர்ம யோகம் குறித்து விளக்குக.

Explain Sivananda's principles on Karma Yoga.

4

1064/DY1

[P.T.O.]

23. யோகத்திற்கு இந்து சமயக்கொடையை விளக்குக.

Explain the contribution of Hinduism in Yoga.

Or

24. இசுலாம் சமயத்தின் ஐந்து தூண்கள் குறித்து விரித்துரைக்க.

Illustrate the Five Pillars of Islam.

25. பின்வருவனவற்றிற்கு தொகுப்பு தருக.

(அ) திருமந்திரம்

(ஆ) உபநிஷத்துகள்.

Give an account on the following :

(a) Thirumular.

(b) Upanishads.

Or

26. குண்டலினி யோகம் குறித்து விளக்கியுரைக்க.

Describe the "Kundalini Yoga".

27. ஆழ்நிலைத் தியானம் குறித்து விளக்குக.

Describe Trancendental Meditation.

Or

28. ஆனந்தநிலை குறித்த பிரதிபிம்பங்களை எழுதுக.

Write reflection points on Happiness.

29. விழுமியங்களுக்கான ஆதாரம் யார் ?

Who is the source of Values?

Or

30. நேர்மையிலான வாழ்வியல் முறை பற்றி விளக்குக.

Describe the Virtuous way of Life.

