

(6 pages)

1562/DY1

OCTOBER 2011

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. ஜனன யோகா
Jhana yoga.
2. நியமம்
Niyama.
3. சமாதி
Samadhi.
4. புத்தமதம்
Buddism.

5. தமிழ் சித்தா
Tamil Siddhas.
6. ஸ்ரீ அரபிந்தோ
Sri Aurobindo.
7. மனித விழுமியங்கள்
Human values.
8. பொருளாதார விழுமியங்கள்
Economic values.
9. சகிப்புத்தன்மை
Tolerance.
10. விழிப்புணர்வு
Awareness.

SECTION B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer any FIVE questions.

11. பிரணாயமம் என்றால் என்ன? விவரி.
What is called Pranayama? Explain in detail.
12. ராஜயோகா குறித்து குறிப்பு வரைக.
Write short note on Rajayoga.

13. ஆங்கிலேயர் கால இந்தியாவில் யோகாவின் நிலைப்பாட்டை விவரி.

Explain the role of yoga during British Period.

14. சமணர்களின் அறவியல் கொள்கைகளை - விவரி.

Explain the moral principles of Jainism.

15. விபாசன தியானத்தை உரைக்க.

Narrate - Vipasana meditation.

16. உபநிஷதங்கள் குறித்து குறிப்பு வரைக.

Write short note on Upanishads.

17. பகவத்கீதை கூறும் ஆன்மீக போதனைகளை விவரி.

Explain about the spiritual principles of Bhagavathgita.

18. வேதாந்த மகரிஷியின் யோக நிலைப்பாட்டை விளக்குக.

Give an account of Vedanda maharishi about yoga.

19. ஒற்றுமை மற்றும் சுதந்திரம் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

Write short notes on co-operation and freedom.

20. போதைப் பழக்கத்திலிருந்து மீள்வது பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

Write short notes on overcoming addiction.

SECTION C — (5 × 10 = 50 marks)

Answer any FIVE questions.

(Essay questions)

21. எதிர்கால உலகின் யோகாவிற்கான வாய்ப்புகளை விவரி.
Explain the future worlds scope in yoga.
22. கர்மயோகம் மற்றும் எந்திரயோகம் குறித்து விவாதி.
Discuss about karmayoga and yantrayoga.
23. வேத கால மற்றும் இதிகாச காலத்தில் யோகாவின் வரலாற்றை விவரி.
Explain the history of yoga in vedic and Epic period.
24. இஸ்லாமிய யோகா மற்றும் ஆன்மீகப் பாரம்பரியத்தை தொகுத்த வரைக.
Trace out the Islamic yoga and spiritual tradition in details.
25. மகாத்மா காந்தி மற்றும் விவேகானந்தரின் ஆன்மீகப் பங்களிப்பை பொருத்தி வேறுபடுத்தி எழுது.
Compare and contrast between the spiritual contribution of Mahatma Gandhi and Vivekananda.

26. கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு குறிப்பு வரைக.

(அ) தியானத்தின் பயன்கள்

(ஆ) குண்டலினி யோகா

Write short notes on the following :

(a) Benefits of Meditation

(b) Kundalini yoga.

27. யோகக் கோட்பாடுகளைப் பற்றி விவாதி.

Discuss the concepts of Meditation.

28. விழுமியங்களின் கோட்பாடுகளை தொகுத்து வரைக.

Trace out the concepts of values.

29. கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு சிறு குறிப்பு வரைக.

(அ) சுதந்திரம்

(ஆ) பொறுப்பு.

Write short notes on the following :

(a) Freedom

(b) Responsibility

30. மன அழுத்தம் மற்றும் கோபத்திலிருந்து விடுபடுதலை பற்றி விளக்கி எழுது.

Discuss about free from stress and anger.

(6 pages)

1563/DY2

OCTOBER 2011

BASICS AND SYSTEMATIC ANATOMY AND
PHYSIOLOGY

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer ALL questions.

Write short notes on the following :

1. உடற்கூறு பற்றி விளக்குக.

Define Anatomy.

2. செல் என்றால் என்ன?

What is called cell?

3. திசு பற்றி விளக்கு.

Comment on tissue.

4. மூட்டுக்களின் பயன்பாட்டை எழுதுக.

Write about the importance of joints.

5. ஆசனா பற்றி விளக்கு.

Comment on asana.

6. ஜீரண மண்டலத்தின் பணிகள் யாவை?

Write the functions of Digestive System.

7. தண்டுவடத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

What are the importance of spinal cord?

8. காலரா பற்றி விளக்குக.

Explain about cholera.

9. ஆஸ்துமா பற்றி எழுது.

Define Asthma.

10. மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் முறையினை விளக்கு.

Explain the controlling method of stress.

SECTION B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer any FIVE questions.

11. மனித உடலின் ஆற்றல் மையங்கள் யாவை?

What are the energy points in human body?