

(6 pages)

5445/DY3/DYOG03

NOVEMBER 2018

THEORIES OF YOGA AND WELLNESS

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

SECTION A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer ALL questions.

Write short notes on the following.

1. பத்மாசனம்.
Padmasana.
2. மயூராசனம்.
Mayurasana.
3. பிராணாயாமம்.
Pranayama.
4. நேட்டி.
Neti.
5. திரதாகா.
Trataka.

6. சின் முத்திரை.

Chin Mudra.

7. மூல பந்தா.

Mula Bandha.

8. அஸ்வினி முத்திரை.

Aswini Mudra.

9. சமச்சீர் உணவு.

Balanced diet.

10. மன அழுத்தம்.

Stress.

SECTION B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer FIVE questions.

11. ஆசனங்களின் நல்விளைவுகளை விவரி.

Describe the good effects of asanas.

Or

12. ஆசனங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளை வேறுபடுத்துக.

Distinguish between Asanas and physical exercises.

13. பிராணாயாமத்தின் பல்வேறு வகைகளை எடுத்துரைக்க.

Expound the various types of Pranayama.

Or

14. பிராணாயாமம் பயிற்சியின் போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய எச்சரிக்கைகளை பட்டியலிடுக.

List out the cautions while practicing Pranayama.

15. தெனதி மற்றும் பஸ்தி பற்றி ஒரு குறிப்பு எழுதுக.

Write a note on Dhauti and Bhasti.

Or

16. உத்தியானா என்றால் என்ன? விளக்குக.

What is Uddiyana? Explain.

17. சின் முத்திரையின் தத்துவ உட்கிடைகளை வெளிக்கொணர்க

Bring out the philosophical implications of Chin Mudra.

Or

18. மூல மற்றும் ஜலிந்திர பந்தங்களை வேறுபடுத்துக.

Distinguish between Mula and Jalender banda.

19. மன அழுத்த மேலாண்மையில் யோகாவின் பங்கினை விளக்குக.

Explain the role of yoga in stress management.

Or

20. நோய்களை தடுப்பதில் யோகா எவ்வாறு உதவுகிறது? எடுத்துரைக்க.

How is yoga helpful in preventing diseases? Expound.

SECTION C — (5 × 10 = 50 marks)

Answer FIVE questions.

(Essay Type)

21. தியானம் பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுதுக.

Write an essay on meditation.

Or

22. அமர்ந்த நிலை ஆசனங்களை கூறி விளக்குக.

State and explain the asanas in sitting position.

23. பிராணாயாமத்திலுள்ள படிநிலைகளை தொகுத்தெழுதுக.

Give an account of the stages in Pranayama.

Or

24. பிராணாயாமத்தின் நோக்கங்களை விரிவாக விவாதி.

Discuss in detail the objectives of Pranayama.

25. நெளலி மற்றும் திரதாகா பற்றி ஒரு விரிவான குறிப்பு தருக.

Give an elaborate note on Nauli and Trataka.

Or

26. குஞ்சல் கிரியையின் சிறப்புகளை எடுத்தியம்புக.

Explicate the features of Kujal Kriya.

27. முத்திரைகளின் தத்துவத்தை வெளிக்கொணர்க.

Bring out the philosophy of Mudras.

Or

28. உத்திஜன பந்தா பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுதுக.

Write an essay on Uddijana bandha.

29. யோகம் மற்றும் உடற்தகுதிக்கிடையேயான தொடர்பினை விளக்குக.

Explain the relation between yoga and fitness.

Or

30. யோக உணவுமுறையின் நன்மைகளை தொகுத்தெழுதுக.

Give an account of the merits of yogic diet.