

Reg. No. :

Code No. : 30041 B Sub. Code : SYOG 3 A/
AYOG 31/CYOG 31

U.G. (CBCS) DEGREE EXAMINATION, APRIL 2023.

Third Semester

Part IV

YOGA

(For those who joined in July 2017 onwards)

Time : 1 ½ hours

Maximum : 50 marks

Answer ALL questions.

1. யோகா சூத்திரத்தில் எத்தனை படிகள் உள்ளன?

(அ) ஆறு

(ஆ) நான்கு

(இ) எட்டு

(ஈ) ஒன்பது

Yoga sutra consists of _____ steps.

(a) Six

(b) Four

(c) Eight

(d) Nine

2. உயிரினத்தின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டிற்கு எது உதவுகிறது?

(அ) ஆசனங்கள்

(ஆ) பிராணயாமம்

(இ) முத்திரைகள்

(ஈ) எதுவுமில்லை

_____ helps in the healthy functioning of the organism.

- (a) Asanas (b) Pranayama
(c) Mudras (d) None

3. சூரியனமஸ்கர் எத்தனை வெவ்வேறு ஆசனங்களைக் கொண்டுள்ளது?

- (அ) 12 (ஆ) 7
(இ) 10 (ஈ) 8

How many different Asanas does Suryanamaskara comprise of?

- (a) 12 (b) 7
(c) 10 (d) 8

4. யோகா வகுப்பு பொதுவாக _____ உடன் தொடங்குகிறது.

- (அ) ஒரு பிரார்த்தனை
(ஆ) சூரியனமஸ்கர்
(இ) யோக சூக்ஷ்ம வ்யயமா
(ஈ) யோகாசனம்

The Yoga class usually begin with a _____.

- (a) A Prayer
(b) Suryanamaskara
(c) Yogic Sukshma Vyayama
(d) Yogasana

5. யோகாவில் எத்தனை நிலைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன?

- (அ) 7 (ஆ) 8
(இ) 4 (ஈ) 3

How many limbs of Yoga?

- (a) 7 (b) 8
(c) 4 (d) 3

6. கபாலபதி என்பது ஒரு _____ செயல்முறை.

- (அ) பலப்படுத்துதல் (ஆ) தியானம்
(இ) சுத்தம் செய்தல் (ஈ) இவை எதுவுமில்லை

Kabalabhati is a _____ process.

- (a) Strengthening (b) Meditation
(c) Cleaning (d) None of these

7. யோகா ஒரு கண்டிப்பான ஒழுக்கம் தேவை

- (அ) வலிமை
(ஆ) ஒரு புறநிலை மனநிலை
(இ) நெகிழ்வான உடல்
(ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

Yoga is a strict discipline which requires

- (a) Strength
- (b) An objective frame of mind
- (c) Flexible body
- (d) All of the above

8. மாற்று நாசி சுவாசம் _____ என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) சீதாலி பிராணயாமம்
- (ஆ) பிரமாரி பிராணயாமம்
- (இ) நாடி சோதனா
- (ஈ) இல்லை

Alternate nostril breathing also called as _____.

- (a) Sitali Pranayama
- (b) Bhramari Pranayama
- (c) Nadisodhana
- (d) None

9. தியானம் ஒரு சிறந்த வழி

- (அ) அழுத்தத்தை குறைக்க
- (ஆ) கலோரிகள் எரிக்கவும்
- (இ) வலிமையை வளர்ப்பது
- (ஈ) எதுவும் இல்லை

Meditation is a great way to

- (a) Reduce Stress (b) Burn Calories
- (c) Develop strength (d) None

10. யோகா சூத்ராவை தொகுத்தவர் யார்?

- (அ) பதஞ்சலி
- (ஆ) கெராண்டா
- (இ) ஸ்வத்மராம
- (ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

Who compiled 'Yoga Sutra'?

- (a) Patanjali (b) Gheranda
- (c) Svatmarama (d) None of the above

11. வாயு பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடும் உறுப்பு எது?

- (அ) வயிறு (ஆ) நுரையீரல்
- (இ) கல்லீரல் (ஈ) சிறுநீரகம்

Which organ is involved in exchange of gases?

- (a) Stomach (b) Lungs
- (c) Liver (d) Kidney

12. இந்தியாவில் முதல் சர்வதேச யோகா தினம் எப்போது அனுசரிக்கப்பட்டது?

- (அ) 21 ஜூன் 2014 (ஆ) 21 ஜூன் 2015
(இ) 21 ஜூன் 2016 (ஈ) இவை எதுவுமில்லை

When first International Yoga Day observed in India?

- (a) 21 June 2014 (b) 21 June 2015
(c) 21 June 2016 (d) None of these

13. யோகாவின் கூறுகளைப் பற்றி எந்த வேதம் குறிப்பிடுகிறது?

- (அ) அதர் வேதம் (ஆ) ரிக் வேதம்
(இ) சாம் வேதம் (ஈ) யஜுர் வேதம்

Which Veda mentions about the elements of Yoga?

- (a) Athar Veda (b) Rig Veda
(c) Sam Veda (d) Yajur Veda

14. பின்வரும் எந்த பிராணயாமா நிழலிடா உடலை சுத்தப்படுத்துகிறது?

- (அ) உஜ்ஜை (ஆ) நாடிசோதனா
(இ) சூர்யா பேதா (ஈ) மூர்ச்சா

Page 6 Code No. : 30041 B

Which of the following Pranayama purifies the Astral body?

- (a) Ujjai (b) NadiShodhana
(c) Surya Bedha (d) Moorcha

15. நமது செரிமான அமைப்பை எந்த பிராணன் கட்டுப்படுத்துகிறது?

- (அ) அபானா (ஆ) வியானா
(இ) சமனா (ஈ) உதானா

Which Prana governs our digestive system?

- (a) Apana (b) Vyana
(c) Samana (d) Udana

16. சமாதி என்பது _____.

- (அ) ஒரு மயக்கம் நிலை
(ஆ) தூக்க நிலை
(இ) ஓய்வெடுக்கும் நிலை
(ஈ) உட்கார்ந்த நிலை

Samadhi is

- (a) A trance of bliss (b) A state of sleep
(c) A state of resting (d) A state of sitting

Page 7 Code No. : 30041 B

17. ராஜ யோகம் என்பது நமது _____ஐக் கட்டுப்படுத்தும் யோகம்.

- (அ) உணர்வு உறுப்புகள் (ஆ) செயல் உறுப்புகள்
(இ) மனம் (ஈ) நமது உணர்ச்சிகள்

Raja Yoga is the yoga of controlling our _____

- (a) Sense Organs (b) Organs of Action
(c) Mind (d) Our Emotions

18. சக்கரங்களும் நாடிகளும் எந்த கோஷத்தின் கூறுகள்?

- (அ) அன்மைய (ஆ) பிராணமைய
(இ) மனோமய (ஈ) விஜ்ஞாயமாயா

Chakras and Nadis are components of which Kosha?

- (a) Annamaya (b) Pranamaya
(c) Manomaya (d) Vijnyayamaya

19. சிவானந்தா யோகா வேதாந்த மையங்களின் (SYVC) நிறுவனர்?

- (அ) ஸ்ரீ அரவிந்தர்
(ஆ) சுவாமி விவேகானந்தர்
(இ) ஸ்ரீ யோகானந்தா
(ஈ) சுவாமி விஷ்ணுதேவானந்தா

Founder of Sivananda Yoga Vedanta Centers (SYVC)?

- (a) Sri Aurobindo
(b) Swami Vivekananda
(c) Sri Yogananda
(d) Swami Vishnudevananda

20. நாள்பட்ட குறைந்த முதுகுவலிக்கு எந்த ஆசனம் நல்லது?

- (அ) தனுராசனம் (ஆ) ஷலபாசனம்
(இ) சக்ராசனம் (ஈ) ஹலாசனா

Which Asana is good for chronic low back pain?

- (a) Dhanurasana (b) Shalabhasana
(c) Chakrasana (d) Halasana

21. ஆதியோகி அல்லது முதல் யோகி என்று கருதப்படுபவர் யார்?

- (அ) பதஞ்சலி (ஆ) சப்த ரிஷிகள்
(இ) சிவன் (ஈ) புத்தர்

Who is considered as the Adiyogi or first yogi?

- (a) Patanjali (b) Sapta Rishis
(c) Lord Shiva (d) Lord Budha

22. "பிராணாயாமம்" என்ற சொல் எதை குறிக்கிறது?

- (அ) தியானம் (ஆ) தளர்வு
(இ) சுவாசக் கட்டுப்பாடு (ஈ) இல்லை

The word "Pranayama" refers to _____.

- (a) Meditation (b) Relaxation
(c) Breathing control (d) None

23. 'யுஜ்' என்ற சொல்லுக்கு அர்த்தம்

- (அ) நுகத்தடி (ஆ) சேர
(இ) ஒன்றிணைக்க (ஈ) இவை அனைத்தும்

The word "Yuj" means _____.

- (a) to yoke (b) to join
(c) to unite (d) all of these

24. ஒரு பொருளின் மீது மனதை நிலைப்படுத்தி, ஒருமுகப்படுத்தி, உருவம், ஒலி _____.

- (அ) தாரணா (ஆ) தியானா
(இ) சமாதி (ஈ) பிரத்யாஹாரா

Stabilize and focus the mind on one object, image, sound is _____.

- (a) Dharana (b) Dhyana
(c) Samadhi (d) Pratyahara

25. யோகா முதலில் _____ இன் ஒரு வடிவமாகக் குறிப்பிடப்பட்டது.

- (அ) ஆசனம் (ஆ) கபாலபதி
(இ) தியானம் (ஈ) சமநிலை உணவு

Yoga was first referenced as a form of _____.

- (a) Asana (b) Kabalapati
(c) Meditation (d) Balance diet

26. ஹதயோக பிரதீபிகாவை தொகுத்தவர் யார்?

- (அ) பதஞ்சலி
(ஆ) கெராண்டா
(இ) ஸ்வத்மராம
(ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

Who compiled 'Hathayoga pradipika'?

- (a) Patanjali (b) Gheranda
(c) Svatmarama (d) None of the above

27. உஸ்த்ரா என்றால்

- (அ) மரம் (ஆ) ஒட்டகம்
(இ) ஹரே (ஈ) பாம்பு

Ustra means

- (a) Tree (b) Camel
(c) Hare (d) Snake

28. சமஸ்கிருத வார்த்தையான 'வேதா' என்பது 'வித்' என்ற மூலச் சொல்லிலிருந்து உருவானது

- (அ) புரிந்து கொள்ள (ஆ) பார்க்க
(இ) தெரிந்து கொள்ள (ஈ) கேட்க

The Sanskrit word 'Veda' is derived from the root word 'Vid' which means

- (a) To Understand (b) To See
(c) To Know (d) To Hear

29. இடா மற்றும் பிங்கலநதியின் சங்கமம் என்ற சக்கரத்தில் நிகழ்கிறது?

- (அ) மணிப்புரா (ஆ) அனாஹதா
(இ) அஜ்னா (ஈ) விசுதி

At which Chakra, the union of Ida and Pingalanadi takes place?

- (a) Manipura (b) Anahata
(c) Ajna (d) Visudhi

30. இந்தியாவில் சர்வதேச யோகாவை எந்த அமைச்சகம் கொண்டாடுகிறது?

- (அ) ஆயுஷ் அமைச்சகம்
(ஆ) சிவில் விமான போக்குவரத்து அமைச்சகம்
(இ) தொடர்பு அமைச்சகம்
(ஈ) மனித வளம் மற்றும் மேம்பாட்டு அமைச்சகம்

Celebration of International Yoga in India is done by which ministry?

- (a) Ministry of Ayush
(b) Ministry of Civil Aviation
(c) Ministry of Communication
(d) Ministry of Human Resource and Development

31. யோகா _____ கூறுகளைக் கொண்டது

- (அ) ஆறு (ஆ) நான்கு
(இ) எட்டு (ஈ) ஒன்பது

Yoga consist of _____ components.

- (a) Six (b) Four
(c) Eight (d) Nine

32. மனித உடல் அமைப்பு _____ ஆக உள்ளது.

- (அ) உட்பகுதியை அமைப்பது
- (ஆ) சிக்கலான உடல் பகுதி
- (இ) ஒரே நகலில் உள்ள செல்களின் அமைப்பு
- (ஈ) செல்கள் மட்டுமே அமைப்பு

Human body structure is consisted of _____

- (a) Anatomical structure
- (b) Complex body part
- (c) Single thickness of cells
- (d) All of the above

33. உடல் ஆரோக்கியம் என்பது _____ இல் இருந்து விடுபட்ட நிலை.

- (அ) காயம்
- (ஆ) நோய் அல்லது நெருக்கடி
- (இ) இயல்பு மீறல்
- (ஈ) குறைபாடுகள்

Physical health is the state of being free from _____

- (a) Injury
- (b) Illness or diseases
- (c) Cardiac arrest
- (d) Deformation

34. அறபண சிந்தனை பரிசீலனை மூலம் _____ வரையறைப்படுத்தும்

- (அ) உள்நோக்கம்
- (ஆ) உணர்ச்சி மீட்டல்கள்
- (இ) கணிதம்
- (ஈ) வேறுபாட்டு முறை

Studying the behaviours of abnormal individuals is called _____

- (a) Introspection
- (b) Psycho-analysis
- (c) Observation
- (d) Differential method

35. யோகில் "சக்ரா" என்பது அர்த்தப்படுத்தும் _____

- (அ) இயங்கும் சக்கரம்
- (ஆ) சுழலும் சக்கரம்
- (இ) மாற்ற சக்கரம்
- (ஈ) கார்டு சக்கரம்

The word "Chakra" in yoga means _____

- (a) Running wheel
- (b) Spinning wheel
- (c) Replacement wheel
- (d) Cart wheel

36. முலதாரா _____ என்று அறியப்படுகிறது.

- (அ) இதயச் சக்கரம் (ஆ) வேர் சக்கரம்
(இ) பின்னல் சக்ரா (ஈ) கிரீடம் சக்ரா

Muladhara is known as _____.

- (a) The heart chakra (b) The root chakra
(c) Plexus chakra (d) The crown chakra

37. _____ என்பது தியானத்தின் ஒரு அமைப்பாகும், இது உள்ளிழுக்கும் ஆற்றலை வெளியிடுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

- (அ) ஹத யோகா (ஆ) கிருபாலு யோகா
(இ) குண்டலினி யோகா (ஈ) சக்தி யோகா

_____ is a system of meditation that aims to release pent-up energy.

- (a) Hatha yoga (b) Kripalu yoga
(c) Kundalini yoga (d) Power yoga

38. கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடுகளை வலுப்படுத்த மிகவும் பிரபலமான யோகா எது?

- (அ) கபாலபதி (ஆ) பிராணாயாமம்
(இ) சூரிய நமஸ்கர் (ஈ) ஆசனங்கள்

What is the best-known yoga to strengthen the functions of the liver and kidneys?

- (a) Kapalapathi (b) Pranayama
(c) Surya-namaskar (d) Asanas

39. கபாலபதி யோகா _____ஐ மேம்படுத்த உதவுகிறது.

- (அ) இரத்த ஓட்டம்
(ஆ) செரிமானம்
(இ) வளர்சிதை மாற்றம்
(ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

The Kapalapathi yoga helps to improve _____.

- (a) Blood circulation (b) Digestion
(c) Metabolism (d) All of the above

40. _____ யோகா பயிற்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம் (பிராணாயாமம்) உள்ளது.

- (அ) நாடி சித்தி
(ஆ) கிரியாஸ்
(இ) சக்கரங்கள்
(ஈ) அனுவலோம்-விலோம்

_____ is a specific type of controlled breathing (pranayama) in the practice of yoga.

- (a) Nadi siddhi (b) Kriyas
(c) Chakras (d) Anulom-Vilom

41. முன்னோர்கள் கற்பித்த யோகாவின் நோக்கம்

- (அ) பூரண ஆரோக்கியம்
(ஆ) மன அமைதி
(இ) மன அழுத்த நிவாரணம்
(ஈ) அறிவொளி

The purpose of yoga as taught by the ancients is to attain :

- (a) Perfect health (b) Peace of mind
(c) Stress relief (d) Enlightenment

42. உடலில் ஓய்வு மற்றும் செரிமானத்திற்கு காரணமான நரம்பு மண்டலத்தின் பகுதி

- (அ) பாராசிம்பேடிக் நரம்பு மண்டலம்
(ஆ) அனுதாப நரம்பு மண்டலம்
(இ) மத்திய நரம்பு மண்டலம்
(ஈ) தன்னியக்க நரம்பு மண்டலம்

The part of Nervous system responsible for "Rest and Digest" response in body is _____.

- (a) Parasympathetic Nervous System
(b) Sympathetic Nervous System
(c) Central Nervous System
(d) Autonomic Nervous System

43. யோகாவில் கற்பிக்கப்படாத கொள்கை எது?

- (அ) முறையான உடற்பயிற்சி
(ஆ) தளர்வு
(இ) வலிமை
(ஈ) நெகிழ்வுத்தன்மை

What is not one principle taught in yoga?

- (a) Proper exercise (b) Relaxation
(c) Strength (d) Flexibility

44. ஒரு உயிரினத்தின் மிகச்சிறிய சுயாதீனமாக செயல்படும் அலகு _____ ஆகும்.

- (அ) செல் (ஆ) மூலக்கூறு
(இ) உறுப்பு (ஈ) திசு

The smallest independently functioning unit of an organism is a(n) _____.

- (a) Cell (b) Molecule
(c) Organ (d) Tissue

45. யோகா _____ ஒற்றுமையை உள்எடக்கவில்லை.

- (அ) மனமும் உடலும்
(ஆ) எண்ணங்களும் செயல்களும்
(இ) மனிதன் மற்றும் இயற்கை
(ஈ) எண்ணங்கள் மற்றும் கனவுகள்

Yoga does not embody unity of _____.

- (a) Mind and body
(b) Thoughts and actions
(c) Man and nature
(d) Thoughts and dreams

46. மகரிஷி பதஞ்சலி விவரித்தபடி யோகாவின் 6th நிலை எது?

- (அ) யமா (ஆ) நியாமா
(இ) தாரணா (ஈ) தியானா

Which is the 6th limb of yoga, as described by Maharshi Patanjali?

- (a) Yama (b) Niyama
(c) Dharana (d) Dhyana

47. புலன்களில் இருந்து புலன்களை விலக்குவது _____.

- (அ) தாரணா (ஆ) தியானா
(இ) பிரத்யாஹாரா (ஈ) சமாதி

Withdrawal of senses from the sensory objects is _____.

- (a) Dharana (b) Dhyana
(c) Pratyahara (d) Samadhi

48. ஒரு பொருளின் மீது சிரமமின்றி தங்குவது _____ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) பிரத்யாஹாரா (ஆ) தாரணா
(இ) தியானா (ஈ) சமாதி

Effortless dwelling on a single object is called _____.

- (a) Pratyahara (b) Dharana
(c) Dhyana (d) Samadhi

49. பின்வருவனவற்றில் எந்த ஆசனத்தை உணவுக்குப் பிறகு உடனடியாகப் பயிற்சி செய்யலாம்?

- (அ) சித்தாசனம் (ஆ) சிம்ஹாசனம்
(இ) ஸ்வஸ்திகாசனம் (ஈ) வஜ்ராசனம்

Which of the following Asana can be practiced immediately after food?

- (a) Siddhasana (b) Simhasana
(c) Swastikasana (d) Vajrasana

50. பிராணனின் முதன்மை செயல்பாடு

- (அ) சுவாசம் (ஆ) செரிமானம்
(இ) நீக்குதல் (ஈ) சுழற்சி

The primary function of Prana is _____.

- (a) Respiration (b) Digestion
(c) Elimination (d) Circulation