

Reg. No. :

Code No. : 10041 B Sub. Code : SYOG 3 A/
AYOG 31/CYOG 31

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

Third Semester

Part – IV

YOGA

(For those who joined in July 2017 – 2022)

Time : One and half hours

Maximum : 50 marks

Answer ALL questions.

All questions carry equal marks.

(50 × 1 = 50)

1. உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உதவுவது

(அ) உடற்பயிற்சி

(ஆ) ஏரோபிக்ஸ்

(இ) யோகா

(ஈ) உணவு

_____ helps to promote physical, mental and spiritual well-being.

(a) Exercise

(b) Aerobics

(c) Yoga

(d) Diet

2. கீழே கொடுக்கப்பட்டதில் எது உடம்பின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது?

- (அ) ஆசனம்
(ஆ) பிராணயாமா
(இ) முத்திரைகள்
(ஈ) எதுவும் இல்லை

_____ help in the healthy functioning of the Human body.

- (a) Asanas (b) Pranayama
(c) Mudras (d) All of these

3. அன்மைய கோசத்திற்கான யோகா பயிற்சி எது?

- (அ) ஆசனா (ஆ) பிராணயாமா
(இ) தாரணா (ஈ) தியானா

_____ is a Yoga practice for Annamaya kosa?

- (a) Asana (b) Pranayama
(c) Dharana (d) Dhyana

4. சிவந்தி யோகாவின் ஐந்து கோட்பாடுகளில் பின்வருவனவற்றுள் ஒன்றினை எழுதுக.

- (அ) சவாசனம் (ஆ) பக்தி
(இ) ஞானம் (ஈ) தந்திரம்

Which of the following is one of the five principles of yoga by Sivanandij?

- (a) Savasana (b) Bhakthi
(c) Jnana (d) Tantra

5. உடல் நல்வாழ்வு நிலை என்பது எதை குறிக்கிறது?

- (அ) மன ஆரோக்கியம்
(ஆ) சமூக ஆரோக்கியம்
(இ) உடல் ஆரோக்கியம்
(ஈ) உணர்ச்சி ஆரோக்கியம்

A state of physical well-being is called

- (a) mental health (b) social health
(c) physical health (d) emotional health

6. தோற்றத்தின்படி, எத்தனை வகையான ஆசனங்கள் உள்ளன?

- (அ) 1 (ஆ) 2
(இ) 3 (ஈ) 4

According to posture, Asanas are classified in to

- (a) 1 (b) 2
(c) 3 (d) 4

7. மாற்று நாசி சுவாசம் என அழைக்கப்படுவது

- (அ) சித்தலி பிராணாயாமம்
(ஆ) பிரம்மரி பிராணாயாமம்
(இ) நாடி சோதனா
(ஈ) எதுவும் இல்லை

Alternate nostril breathing is also called as

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

8. கவனப் பயிற்சி எது?

- (அ) ஞானம் (ஆ) தியானம்
(இ) ஆசனம் (ஈ) பிராணாயாமம்

Attention training also known as

- (a) Wisdom (b) Meditation
(c) Asana (d) Pranayama

9. நமது உடலில் உள்ள இரத்தம் என்பது ஒரு

- (அ) இணைப்பு திசு
(ஆ) திரவ இணைப்பு திசு
(இ) எபிதீலியல் திசு
(ஈ) தசை திசு

Blood in our body is a _____.

- (a) connective tissue
(b) fluid connective tissue
(c) epithelial tissue
(d) muscular tissue

10. இந்தியாவில் சர்வதேச யோகா கொண்டாட்டம் எந்த அமைச்சகத்தால் செய்யப்படுகிறது?

- (அ) ஆயுஷ் அமைச்சகம்
(ஆ) சிலில் விமான போக்குவரத்து அமைச்சகம்
(இ) தகவல் தொடர்பு அமைச்சகம்
(ஈ) மனித வள 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

11. கோப்ரா போல் என்று அழைக்கப்படுவது

- (அ) பத்மசனா (ஆ) சலபாசனா
(இ) புஜங்காசனா (ஈ) எதுவுமில்லை

Cobra pose is also called as

- (a) Padmasana
- (b) Salabhasana
- (c) Bhujangasana
- (d) None

12. டெல்டா அதிர்வெண் அலைகள் வினாடிக்கு
சுழற்சி ஏற்படுகிறது.

- (அ) 8 முதல் 12
- (ஆ) 30 முதல் 100
- (இ) 4 முதல் 7
- (ஈ) 1 முதல் 4 வரை

Delta waves occur frequency from _____
cycles per second.

- (a) 8 to 12
- (b) 30 to 100
- (c) 4 to 7
- (d) 1 to 4

13. ஒவ்வொரு யோகா ஆசிரியரும் பயிற்சி தொடங்க
வேண்டிய பிரிவு

- (அ) பிராணாயாமா
- (ஆ) ஆசனம்
- (இ) கிரியா
- (ஈ) இறை வணக்கம்

Every Yoga teacher must start the practice session
with

- (a) Pranayama
- (b) Asana
- (c) Kriya
- (d) Prayer.

14. சுவாசம் வெளியே _____ அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) புரகா
- (ஆ) கும்பகா
- (இ) ரேச்சகா
- (ஈ) எதுவுமில்லை

Exhalation is known as

- (a) Puraka
- (b) Kumbhaka
- (c) Rechaka
- (d) None

15. வடிகட்டுதல் என்பது _____ன் முத்தன்மை
செயல்பாட்டில் ஒன்றாகும்.

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

Filtration is one of the primary functions of

- (a) Lung
- (b) Heart
- (c) Liver
- (d) Kidney

16. யோகாவின் எத்தனை நிலைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன?

- (அ) 7
- (ஆ) 8
- (இ) 4
- (ஈ) 3

How many limbs of Yoga?

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

17. சூர்யனமஸ்கர் எத்தனை வித்தியாசமான ஆசனங்களைக் கொண்டுள்ளது?

- (அ) 12 (ஆ) 7
(இ) 10 (ஈ) 8

How many different Asanas does Suryanamaskar comprise of?

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

18. கபாலபாதி எத்தனை வகைகள்?

- (அ) 5 (ஆ) 4
(இ) 7 (ஈ) 6

How many types in Kapalabhati?

- (a) 5 (b) 4
(c) 7 (d) 6

19. பிரணாயாமம் எத்தனை வகைகள்?

- (அ) 7 (ஆ) 8
(இ) 9 (ஈ) 6

How many types of Pranayama?

- (a) 7 (b) 8
(c) 9 (d) 6

20. மனித இதயத்தில் எத்தனை அறைகள் உள்ளது?
(அ) இரண்டு (ஆ) மூன்று
(இ) நான்கு (ஈ) ஆறு

Human heart has _____ chambers.

- (a) two (b) three
(c) four (d) six

21. சர்வதேச யோகா தினம் கொண்டாடப்படும் நாள்

- (அ) ஜூன் 21 (ஆ) ஏப்ரல் 21
(இ) ஜூலை 21 (ஈ) ஜூன் 12

International Day of Yoga celebrate on

- (a) June 21 (b) April 21
(c) July 21 (d) June 12

22. கபாலபாதி சிகிச்சை எதற்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்?

- (அ) சினூசிடீஸ் (ஆ) ஆஸ்துமா
(இ) மூளை நோய்கள் (ஈ) இவை அனைத்தும்

Kapalabhati is useful in treating

- (a) sinusitis
(b) asthma
(c) bronchial infections
(d) all of these

23. மகாசனா _____ நேரற்றம் போல
தொன்றுகிறது.

- (அ) முயல் (ஆ) தண்டு பவிஸ்ட்
(இ) முதுகை (ஈ) இறந்த உடல்
Makarasana looks like a _____ posture.
(a) hare (b) spinal twist
(c) crocodile (d) dead body

24. 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

25. மனித மூளையின் நினைவாற்றல் திறமைகள் எது?

- (அ) என்கோடு மற்றும் சேமித்தல்
(ஆ) தக்கவைத்து பின்னர் தகவலை
நினைவுபடுத்துகிறது
(இ) கடந்த அனுபவங்கள்
(ஈ) இவை அனைத்தும்

Memory is our ability to _____ in the
human brain.

- (a) Encode and store
(b) Retain and subsequently recall information
(c) Past experiences
(d) All of these

26. இயக்கத்தில் ஈடுபடும் தசைகள்

- (அ) எலும்பு தசை
(ஆ) மென்மையான தசை
(இ) இதய தசை
(ஈ) மேற்கூறிய எதுவும் இல்லை

Muscles involved in movement is

- (a) Skeletal muscle
(b) Smooth muscle
(c) Cardiac muscle
(d) None of the above

27. _____ உறுப்பு வாயு பரிமாற்றத்தில்
ஈடுபடுகிறது.

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

Organ is involved in exchange of gases

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

28. பிராணாயாமம் என்பது
 (அ) மூச்சு வெளியிடுதல்
 (ஆ) மூச்சு உள் இழுத்தல்
 (இ) (அ) மற்றும் (ஆ)
 (ஈ) எதுவும் இல்லை

Pranayama is a practice of

- (a) Exhalation
 (b) Inhalation
 (c) Both (a) and (b)
 (d) None

29. புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஹார்மோன் எந்த சுரப்பியால் சுரக்கப்படுகிறது?

- (அ) கருப்பை மூலம்
 (ஆ) அட்ரீனல் சுரப்பியால்
 (இ) சிறுநீரகங்களால்
 (ஈ) பாராதைராய்டு சுரப்பி

Progesterone hormone is secreted by which gland?

- (a) By Ovary
 (b) By Adrenal gland
 (c) By Kidneys
 (d) By Parathyroid gland

30. சமாதி என்பது
 (அ) பகல் கனவு
 (ஆ) தூக்க நிலை
 (இ) ஆனந்த மனநிலை
 (ஈ) உட்கார்ந்திருக்கும் நிலை

Samadhi is _____

- (a) A trance
 (b) A state of sleep
 (c) A state of joyful calm
 (d) A state of sitting

31. ஒரு பொருள் படம், ஒலி இவற்றிக் மனதை நிலைப்படுத்துவது _____.

- (அ) தாரணை
 (ஆ) தியானம்
 (இ) சமாதி
 (ஈ) பிரத்தியாகாரம்

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

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

32. தன்னிச்சையான உறுப்புகளின் அதிகப்படியான மன அழுத்தம் உருவாக _____ காரணமாக உள்ளது.

- (அ) முதுகெலும்பு நரம்புகளின் குழு
(ஆ) மண்டை நரம்புகளின் குழு
(இ) சிம்பதேடிக் நரம்புகள்
(ஈ) பாராசிம்பதேடிக் நரம்புகள்

Stress causes hyperactivity of involuntary organs through:

- (a) Group of spinal nerves
(b) Group of cranial nerves
(c) Sympathetic nerves
(d) parasympathetic nerves

33. சூரியனமாஸ்கர் என்பது நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட _____ மற்றும் சுவாச பயிற்சியின் கலவையாக உள்ளது.

- (அ) பிராணயாமா (ஆ) தியானா
(இ) பந்தா (ஈ) ஆசனா

Suryanamaskar is a well-devised combination of _____ and breathing.

- (a) Pranayama (b) Dhyana
(c) Bandha (d) Asana

34. T₃ ஹார்மோன் எந்த நாளமில்லா சுரப்பியால் சுரக்கப்படுகிறது?

- (அ) பிட்யூட்டரி (ஆ) பினியல்
(இ) தைராய்டு (ஈ) தைமஸ்

T₃ Hormone is secreted by which endocrine gland?

- (a) Pituitary (b) Pineal
(c) Thyroid (d) Thymus

35. தாளாசனம் _____ தோற்றம் போல தோன்றுகிறது.

- (அ) தாமரை (ஆ) பனை மரம்
(இ) வெட்டுக்கிளி (ஈ) கோப்ரா

Tadasana looks like a _____ Posture.

- (a) Lotus (b) Palm tree
(c) Locust (d) Cobra

36. ஒரு குழு சூழ்நிலையில் தீர்ப்புகள் செய்ய திறன்

- (அ) மன ஆரோக்கியம்
(ஆ) சமூக ஆரோக்கியம்
(இ) உடல் ஆரோக்கியம்
(ஈ) உணர்ச்சி ஆரோக்கியம்

The ability to make judgments in a group situation.

- (a) Mental health
- (b) Social health
- (c) Physical health
- (d) Emotional health

37. யோகா பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் உணவிற்கான சரியான இடைவெளி நேரம்

- (அ) 30 நிமிடங்கள்
- (ஆ) 60 நிமிடங்கள்
- (இ) 90 நிமிடங்கள்
- (ஈ) 2 மணி நேரம்

The appropriate amount of time to wait after a meal before beginning a yoga practice is

- (a) 30 minutes
- (b) 60 minutes
- (c) 90 minutes
- (d) 2 hours

38. யோகாசன பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு உணவுக்கு பின்பு எவ்வளவு நேரம் தேவை?

- (அ) 30 நிமிடங்கள்
- (ஆ) 60 நிமிடங்கள்
- (இ) 90 நிமிடங்கள்
- (ஈ) 2 மணி நேரம்

The appropriate time to start yoga practice after a Meal is

- (a) 30 minutes
- (b) 60 minutes
- (c) 90 minutes
- (d) 2 hours

39. யோகா பயிற்சி செய்வது மூலம் ஒரு நபரின் _____ கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

- (அ) மனம் (ஆ) ஆத்மா
- (இ) உடல் (ஈ) இவை அனைத்தும்

The art of practicing Yoga, helps in controlling an Individual's _____

- (a) Mind
- (b) Soul
- (c) Body
- (d) All the above

40. கட்டமைப்பு ஆதரவு மற்றும் இயக்கத்திற்கு பொறுப்பான உடல் அமைப்பு _____.

- (அ) இருதய அமைப்பு
- (ஆ) நாளமில்லா அமைப்பு
- (இ) தசை அமைப்பு
- (ஈ) எலும்பு அமைப்பு

The body system responsible for structural support and movement is the _____.

- (a) Cardiovascular system
- (b) Endocrine system
- (c) Muscular system
- (d) Skeletal system

41. இரத்த சுழற்சி மண்டலத்தின் பகுதி எது?

- (அ) சிறுநீரகம் (ஆ) நியூரான்
- (இ) இதயம் (ஈ) நுரையீரல்

The circulatory system consists of

- (a) Kidney (b) Neuron
- (c) Heart (d) Lungs

42. டெல்டா அலையின் அதிர்வெண்

- (அ) 1 – 4 Hz
- (ஆ) 4 – 7 Hz
- (இ) 8 – 12 Hz
- (ஈ) 12 – 30 Hz

The frequency of delta waves is

- (a) 1 – 4 Hz
- (b) 4 – 7 Hz
- (c) 8 – 12 Hz
- (d) 12 – 30 Hz

43. தீட்டா அலையின் அதிர்வெண்

- (அ) 1 – 4 Hz
- (ஆ) 4 – 7 Hz
- (இ) 8 – 12 Hz
- (ஈ) 12 – 30 Hz

The frequency of theta waves is

- (a) 1 – 4 Hz
- (b) 4 – 7 Hz
- (c) 8 – 12 Hz
- (d) 12 – 30 Hz

44. அதிக அதிர்வெண் கொண்ட மூளை அலைகள் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது

- (அ) காமா (ஆ) பீட்டா
- (இ) ஆல்ஃபா (ஈ) தீட்டா

The highest frequency of brain waves is called as

- (a) Gamma (b) Beta
- (c) Alpha (d) Theta

45. குறைந்த அதிர்வெண் கொண்ட மூளை அலைகள் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது

- (அ) காமா (ஆ) பீட்டா
- (இ) ஆல்ஃபா (ஈ) தீட்டா

The lowest frequency of brain waves is called as

- (a) Gamma (b) Beta
(c) Alpha (d) Delta

46. மனதில் செயலாக்கக்கூடிய அறிவாற்றல் திறன்களின் தொகை என வரையறுக்கப்படுவது எது?

- (அ) உணர்வு மற்றும் உணர்நல்
(ஆ) நினைவு மற்றும் சிந்தனை
(இ) கற்பனை மற்றும் தீர்ப்பு
(ஈ) மேலே உள்ள அனைத்துமே

The mind is defined as the sum of the cognitive abilities that enables

- (a) Consciousness and perception
(b) Memory and thinking
(c) Imagination and judgment
(d) All the above

47. "பிராணாவின்" முதன்மை செயல்பாடு என்ன?

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

The primary function of "Prana" is

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

48. எந்த மொழியிலிருந்து "யோகா" என்ற சொல் பெறப்பட்டது?

- (அ) லத்தீன்
(ஆ) உருது
(இ) சமஸ்கிருதம்
(ஈ) தமிழ்

The word "Yoga" is derived from

- (a) Latin
(b) Urdu
(c) Sanskrit
(d) Tamil

49. யோகா ————— கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது.

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

Yoga Consist of ————— Components

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

50. പ്രാചീനയോഗികളുടെ യോഗാ പരിശീലനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം

- (അ) പരിപൂർണ്ണ ആരോഗ്യം
- (ആ) മനസ്സിന്റെ ശാന്തി
- (ഇ) മനസ്സിന്റെ സമാധാനം
- (എ) സർവ്വതരം

The purpose of Yoga as taught by the ancients is to attain _____

- (a) Perfect Health
- (b) Peace of Mind
- (c) Stress Relief
- (d) Self-realization